SHAWN PERINE'Yi ÖZLEMLE ANIYORUZ 1966-2017

MUSCLE & FITNESS



KASLARI BÜYÜT

YAĞLARI YAK ALTI HAFTADA GÜÇLEN!

HIZLI TOPARLAN!

BiLMENiZ GEREKEN ALTI TAKTiK

YAKIN TAKiP

VALENTINA LEQUEUX

TEK BiR HAREKETLE

- GÜÇ
- KUVVET
- ÇEViKLiK

INSTAGRAM FENOMENi SERGI CONSTANCE

HEYKELSİ ÜST VÜCUT

BAKLAVALAR • GENiŞ OMUZLAR • KUSURSUZ GÖĞÜS

CANAVAR MODU

KANATLARINIZA SALDIRIN

MART 2018 / SAYI 87 FİYAT 10 TL
ISSN 1309-5706
muscleandfitness.com.tr ISSN 1309-5706



KAPAK KONUSU

M&F İçindekiler

MART 2018

SAYI 87

HER SAYIDA

ÖNE ÇIKANLAR

BÖLÜMLER

KAPAKTA

SERGI CONSTANCE /// Fotoğraflar **PER BERNAL**

ZAMANSIZ VEDALAR

Yazının başlığının hüzünlü olduğunun farkındayım...

Geçtiğimiz Aralık ayında, *Muscle & Fitness* dergisinin Başkan Yardımcısı ve Yazı İşleri Müdürü, fitness camiasının en kıymetli elçilerinden **SHAWN PERINE'i** kaybettik. Henüz 51 yaşındayken ona veda ettik...

Bugüne kadar bu derginin sayfalarında okuduğunuz bütün değerli içeriklerin onun sahip olduğu engin kültüründen beslendiğini düşününce bu kaybı ne kadar derinden hissettiğimizi anlayacağınızı umuyorum. Bu camiada sadece bilgisi ile değil sevecen kişiliği, sakin mizacı, kıvrak zekâsı ve anlayışı ile de ön plana çıkan, örnek bir insandı. O nedenle bu sayımızda Shawn'ın hayatını ve geride bıraktıklarını anıyoruz.

Hayatının çoğunu temiz beslenerek, antrenmanlarını aksatmayarak, nice insanı daha sağlıklı ve daha fit bir hayat sürmeye teşvik ederek geçirmiş bir insandan bahsediyoruz. İşte tam da bu yüzden derginin diğer sayfalarını onun isteyeceği gibi şekillendirdik. Yaza girmeden daha iri, daha güçlü ve daha şekilli bir vücuda sahip olmanız ve daha etkili sonuçlar alabilmeniz için gerekli her şeyi sayfalar arasına bıraktık.

O zaman durmak yok!

Muscle & Fitness Türkiye ailesi olarak Shawn'ın yürüdüğü yolu takip etmeye, onun ilhamından beslenmeye devam ediyoruz. Her gün güncel makale ve haberlerin eklendiği muscleandfitnes.com.tr sitemize de uğramayı unutmayın.

Saygılarımla,
Güzin GÜZEY
Muscle & Fitness Türkiye
Editörü

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
Cömert TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kaan HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
Altay ŞENGÜR

EDİTÖR
Güzin GÜZEY

GRAFİK TASARIM
Ayberk MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
Ali Halis ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. MURAD GÜDÜCÜ

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 276 55 83
Faks: 0212 276 56 90

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 28 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 1309-5706

DÜNYADA MUSCLE & FITNESS

Argentina, Australia, Belarus, Bulgaria, Chile, Croatia, Cyprus, Czech Republic, Ecuador, Finland, France, Germany, Gibraltar, Greece, Guatemala, Holland, Hungary, Ireland, Italy, Japan, Kazakhstan, Latvia, Lebanon, Lithuania, Malta, Mexico, New Zealand, Paraguay, Peru, Romania, Russia, Slovakia, South Korea, Spain, Thailand, Ukraine, USA, UAE, United Kingdom, Uruguay, Venezuela

AMI American Media, Inc. mpa

The information in MUSCLE & FITNESS is intended to educate. Do not substitute it for the advice of a qualified health care practitioner.


Power System ®
ORIGINAL GERMAN CERTIFICATED QUALITY
GERÇEK ALMAN KALİTESİ !
PREMIUM
GERMAN
QUALITY
Power System
L-Carnitin
Concentrate
3600
Citrus Geschmack
3600 mg pro Ampulle
Carnipure
TÜRKİYE TEK DİSTRİBÜTÖRÜ :
ATELSAN ENDÜSTRİ - 0212 281 9032
Carnipure™



INSTA' KARMA

> İspanyol IFBB erkekler fizik yarışmacısı **SERGI CONSTANCE** ve tüm diğer vücut geliştirme fenomenlerinde de gördüğümüz üzere Instagram, fitness dünyasını kökten değiştirdi. Biz de sosyal medyanın selfie çılgını dünyasında yer edinebilmek için yapmanız gerekenleri sıralayalım istedik.

YAZAN JIM SCHMALTZ /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

SOSYAL MEDYANIN EN ÇOK ETKİLEDİĞİ alanlardan biri de fitness! Ve vücut geliştirme dünyasının ekmeğine en çok yağ süren mecra ise Instagram oldu. Fotoğraflarımızı paylaştığımız site, milyonlarca takipçiyi yörüngelerine çeken yarışmacılar, kişisel antrenörler ve fitness fanatiklerinin olağanüstü fiziklerini ve fizik başarılarını gösterebildikleri, "etkileyenlerin" yılda yüz binlerce dolar kazanabildikleri bir platform haline geldi. 20 yıl önce Muscle & Fitness sayfalarından fotoğraf kesip duvarına asan her çocuk, şu anda akıllı telefonundan Instagram'a girerek işini görüyor.

Artık herkes takipçi toplayarak ünlü olabiliyor. Şöhret hiç olmadığı kadar kolay! İhtiyacınız olan tek şey bir akıllı telefon ve internet bağlantısı. Ama tabii ki tüm bunları yapabilmek için etkileyici bir fizik geliştirmeniz şart!

HIZLI YÜKSELİŞ

Instagram'ın en popüler kişilerinden biri de 2017 Mr. Olympia fizik yarışmasında 12. olan erkekler fizik yarışmacısı Sergi Constance (3 milyon takipçi). Ulisses Jr. (4.3 milyon takipçi) ve İngiliz fenomen Simeon Panda (3.6 milyon takipçisi olan eski M&F kapak yıldızlarından) gibi atletlerin gerisinde kalsa da, Sergi Instagram'ın fitness endüstrisine nasıl çağ atlattığının en büyük örneği. 29 yaşındaki İspanya doğumlu atlet, öyle pek ortalarda görünmüyordu. Olympia'da ilk 10'a dahi girememişti ancak Instagram şöhretine çok hızlı bir şekilde kavuştu. Yedi kupalı Phil Heath (2,4 milyon) ile dört kupalı Mr. Olympia Jay Cutler'dan (2,3 milyon) daha çok takipçisi var. Facebook'ta da sağlam bir görünürlüğü olan Sergi, burada da 5 milyondan fazla beğeni aldı. Kısa süre önce DC Comics karakterlerinin oynadığı gişe rekortmeni Adalet Birliği filminde flashback ile Zeus olarak göründükten sonra ise takipçi sayısı katlanmış.

YAŞAM BİÇİMİ PAZARLAMAK

Sergi'nin Instagram hesabı vücut geliştirme yaşam biçimini en çekici şekilde sergileyen mükemmel bir örnek niteliği taşıyor. Tabii 185cm boyunda, 98kg ağırlığındaki modelin yakışıklı yüzü ve seksi klasik vücudu da cabası! (yani sıra dışı geniş omuzları, ejderha kanadı gibi kanatları, daracık beli ve patlayan quad kaslarını diyoruz) Gerçi kendisini en çekici kılan şey aslında bu işi yaparken aldığı keyfi gözler önüne serebilmesi. Başarılı bir IFBB atleti olarak günlük yaşantısını düzenli olarak paylaşıyor: Kaliforniya'daki Gold's Gym'de antrenman yaparken, plajda takılırken, besleyici yemek ve takviye ürünleri tüketirken ve elbette yaptığı işin meyvesini teşhir ederken. Paylaştığı her vücut fotoğrafından profesyonellik akıyor. Giydiği kıyafetler ve verdiği pozlar ise muhteşem fiziğinde cila etkisi yaratıyor. Muhteşem bir hayat yaşadığını görmek için Instagram hesabına bir kere bakmanız yeterli ki sosyal medya vasıtasıyla ünlü olan kişilerin bu denli ilgiyle takip edilmesinin sebebi belki de bu zaten. On yıllar önce silik bir alt kültür olarak başlayan vücut geliştirme, bugün yenilikçi eklemelerle dünya çapında ilgi gören bir uğraş haline dönüştü. Ancak eşzamanlı olarak sağlık yönünde kötüleşmeye başladık. *New England Journal of Medicine* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, Amerikalı çocukların %57'sinin 35'lerine geldiklerinde obez olacağı tahmin ediliyor. Instagram yıldızları fit yaşamı olumlu mahiyette milyonlarla paylaşarak aslında sadece kendilerini sergilemekten fazlasını yapmış oluyorlar. Diğer bir deyişle insanları sağlıklı beslenme ve yaşama yönünde yüreklendirerek amme hizmeti veriyorlar. Eğer hâlâ bir Instagram hesabınız yoksa belki de açmanızın vakti gelmiştir.



8 TAKTİKLE HEYKELSİ BİR GÖVDE

Boyut mu istiyorsunuz kas belirginliği mi yoksa ayrıntı mı? Uzmanların hazırladığı tekniklerle oluşturduğumuz üst vücut antrenmanıyla fiziğinizi Instagram'a layık bir seviyeye çıkarın.

YAZAN *Eric Velazquez*

DOĞRU OKUDUNUZ Justin Grinnell'e göre (mystateoffitness.com) uzun yıllar kaldırıp bastığınız o yüksek ağırlıklar bir zaman sonra rotatör manşonlarda sıkışma ve burkulma meydana getirerek bu bölgenin hareket kabiliyetini düşürüyor. Tabii bu ilk bakışta fark edilen şekilli omuz kasları geliştiremezseniz demek olmuyor. "Kas geliştirme serüveninize toptan ara vermenize gerek yok" diyor Grinnell. "Üç omuz başını da üçlü setlerle geliştirin. Burada verdiğimiz antrenman eklemlerinizin canına okumadan üç omuz başını da büyütüyor."

01 OMUZLARA ÜÇLÜ SALDIRI

Justin Grinnell'e göre (mystateoffitness.com) uzun yıllar kaldırıp bastığınız o yüksek ağırlıklar bir zaman sonra rotatör manşonlarda sıkışma ve burkulma meydana getirerek bu bölgenin hareket kabiliyetini düşürüyor. Tabii bu ilk bakışta fark edilen şekilli omuz kasları geliştiremezseniz demek olmuyor. "Kas geliştirme serüveninize toptan ara vermenize gerek yok" diyor Grinnell. "Üç omuz başını da üçlü setlerle geliştirin. Burada verdiğimiz antrenman eklemlerinizin canına okumadan üç omuz başını da büyütüyor."

ANTRENMAN

SHOULDER SMASH

HAREKET

ÜÇLÜ SET*
REAR-DELT DUMBBELL RAISE
DUMBBELL LATERAL RAISE
DUMBBELL FRONT-DELT RAISE

*Rear-delt raise hareketinin ilk setinde 10-12 tekrar tamamlayabileceğiniz bir ağırlık seçin. Hareketleri verilen sırasıyla onar tekrarla tamamlayıp dinlenme arası vermeyin. Her harekette 10 tekrardan sonra 30 saniye dinlenin, ardından aynı şeyi 9 tekrarla yapıp 30 saniye daha dinlenin. Her defasında 1 tekrar düşüp 6 tekrara düşene kadar bu kalıpta çalışmayı sürdürün.

02 DAHA GENİŞ, DAHA HIZLI

Şekilli ve etkileyici omuzların ilk şartı genişliktir. Ancak Brandon Smitley'e göre (brandonsmitley.com) ağırlık kaldıranların çoğu nispeten ufak bu kaslardan tam not alamıyor. "Çalıştırdığım kişiler lateral raise sırasında omuzlarını hissetmeye çabalıyorlar" diyor. Orta omuz başını hakkıyla çalıştırabilmek için Smitley'in verdiği zihin-kas ipuçları şöyle:

GROOMING BY CHRISTAL LORETO


CROSSFIT
BALABAN
ATAŞEHİR
Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul
Telefon : +90 (216)472-05-55
LEVENT
Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul
Telefon : +90 (212)279-10-95
SUADİYE
Suadiye Park, Plaj Yolu No:18 A Blok
Suadiye 34740 Kadıköy İstanbul
Telefon : +90 (216)463-00-03
LEFKOŞA
Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22
Marmara Ortaköy Lefkoşa
Telefon : +90 (533)888-61-90
WWW.CROSSFITBALABAN.COM
/CROSSFITBALABAN
#bestplace2train4sure
WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM
CROSSFIT BALABAN



SMITLEY DİYOR Kİ:

Elinizin serçeparmağına yakın kısmını yüksekte tutun veya bu parmağınız önde hareket edin. “Bu sayede işi ön omuzlarınızın yapması engellenecektir.”

Dambılları kaldırırken olabildiğince yukarı yöne uzanmaya çalışın.

Dambılları değişik yüksekliklere kaldırın. Normalde dambılları omuz yüksekliğine kaldırırsınız, ama kulak/göz hizasına, hatta baş üzerine kadar kaldırabileceğinizi unutmayın. Farklı yükseklik farklı yoğunluk ve kas çalışması demek.

03 ARKA OMUZ VURGUSU

Ağızları açık bırakan omuzlar geliştirmek için Smitley şöyle söylüyor: “Üst sırt ve arka omuz kasları, omzunuzu daha geniş ve dolgun gösterir, dolayısıyla giydiğinizi daha iyi doldurursunuz.” Bu bölgedeki gelişiminizi hızlandırmak için yapabilecekleriniz şöyle.

SMITLET DİYOR Kİ:

Yüksek tekrar aralığı çalışmaktan korkmayın. Arka omuz daha çok yavaş seğiren ve yorgunluğa direnen bir kas grubu olduğundan yüksek tekrara daha iyi tepki verirler. Sonraki hareketinize geçmeden önce 100 tekrar veya set başına 15-30 tekrar yapın. omuzlarını hissetmeye çabalıy

Ters pec deck kullanırken dimdik bir postürde kalarak daha derin bir zihin-kas bağlantısı kurabilirsiniz.

Omuzlarınızı geride ve kalçanıza doğru düşük tutmaya çalışın. Bu sayede trapez kasları çalışmayacak ve asıl işi arka omuz yapacaktır.



04 ÜST VÜCUT KARDİYOSU

Hipertrofinin temel esprisi ağırlıkları indirip kaldırmak, ancak bu çalışmaya yeni ve daha zorlu uyaranlar ekleyerek daha uzun vadeli bir değişim yaratırsınız. Spor halatı ve balyoz sallama gibi gövde odaklı kardiyo egzersizlerinin gittikçe popülerleşmesinin sebebi belki de bu. Journal of Strength & Conditioning Research dergisinde 2013 yılında çıkan bir çalışma, spor halatlarıyla yapılan aralık antrenmanının sprinte benzer metabolizma artıları sağladığını yazmıştı. Spor halatıyla daha önce çalıştıysanız kolları, omuzları ve hatta orta karın bölgenizi ateşe verdiğini ve ciddi bir şişme etkisi yarattığını zaten biliyorsunuzdur. Uluslararası Spor ve Beslenme Kuruluşunun (theissn.com) CEO’su ve ortak kurucusu Dr. Jose Antonio, bütün üst vücut kardiyoları için 60 saniye 2’ye 1 çalış-dinlen oranında 10 set tamamladıktan sonra 30 saniye dinlenmenizi öneriyor.

Bu denli yoğun bir çalışma koşu bandında yapılana nispeten daha çok güç üretmenizi sağlarken üst vücut kas takımınızdaki farklı kas lifi tiplerini çalıştırıyor.

05 DİNLEN-DURAKLA

(20 Dakikada Vücut) kitabının yazarı Brett Hoebel; “Üst vücudunuzda yeni gelişmeler görmek istiyorsanız, setlerinizi dinlen-durakla tekniğiyle çeşitlendirin” diyor. Biyokimyanın dediğine göre vücudun kaldırma ve hızlı koşma gibi patlayıcı hareketleri yapabilmesi için yakıt olarak kullandığı fosfajen çabuk tükenen bir bileşiktir. Neyse ki 15-25 saniye içerisinde yenilenebiliyor ancak sete başladığınız seviyede olamıyor. Dinlen-durakla tekniğini belli yerlerde kullanabilirsiniz ancak hızlı hareket etmeyi tercih edenlerdenseniz vücudun bu patlayıcı yakıt ikmalini failure sonrası strateji olarak da kullanabilirsiniz. “Sette failure olduktan sonra 20 dakika dinlenin, ardından 1-3 tekrar daha kasıp kas liflerinizin tümünü yorun” diyor Hoebel. “Tek seansta daha çok iş yapmak için bu kalıbı 4-5 kez tekrarlayın.”

Çekim yeri: ***Gold’s Gym, Venice Beach, CA***



INSTAGRAM-ŞAYAN BİR ÜST VÜCUT GELİŞTİRİN

YAZAN *Brandon Smitley, M.S., C.S.C.S.*

Takipçileri sıraya dizecek bir vücudun öncelikle üçgen formda ve "baklavalı" olması şart. Ben de bunun için Constance'ın etkileyici üst vücudundan ilham alarak göğüs, omuz ve karın antrenmanı tasarladım. Omuz ve göğse farklı açılar ve tekrar aralıklarından saldırarak o bahsettiğimiz üçgen vücudun ortaya çıkması için gereken hipertrofiyi tetikliyor. Buradaki rutini kendi göğüs rutininizin yerine yapmanızı, ardından ayrı bir kol ve sırt günü ayarlayarak tümel bir üst vücut gelişimi sağlamanızı öneririm. Bacakları atlamak yok bu arada. Kimse iki çubuk üstünde Adonis gövdesi görmek istemez!

ANTRENMAN

GENİŞLİK ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR	DİNLENME	NOT
HAMMER INCLINE PRESS	4	8	75 SN.	HER SETTE AĞIRLIĞI ARTTIRIN
DECLINE BENCH PRESS	5	5	90 SN.	
PEC DECK SUPERSET +	3	15	-	SON SETTE İKİ DROP SET YAPIN
DIP	3	MAX	90 SN.	
REAR PEC DECK MACHINE	4	25	60 SN.	
SEATED SIDE DUMBBELL RAISE	4	10	60 SN.	
FRONT BARBELL RAISE SUPERSET +	3	10	-	OMUZDAN BİRAZ GENİŞ BİR MESAFEYLE TUTUN
REAR DUMBBELL RAISE	3	15	75 SN.	
HANGING LEG RAISE SUPERSET +	4	15	-	
MACHINE CRUNCH	4	10	60 SN.	

SOSYAL MEDYA ŞÖHRETİ: INSTAGRAM'DA ÜNLÜ OLMANIN YOLLARI

Değişik bir yakışıklılığınız ve muazzam bir vücudunuz varsa işiniz nispeten daha kolay. Hem de çok daha kolay. Ancak Instagram'ın kralı olmak için illa model gibi görünmenize gerek yok. Başka neler yapabilirsiniz bakalım:

İmajınızı ve mesajınızı kontrol edin: Yansıtmak istediğiniz imajı düşünün. Tavsiye vermek isteyen antrenör müsünüz mesela? O zaman beslenme ve yiyecek içeriklerinin yanında fitness eğitimi üzerine paylaşımlar yapan Joe Wick (1.9 milyon takipçi) iyi bir örnek. Ya da deli ağırlıklar kaldıran bir canavar mısınız? Ya da ikisinin ortası bir şey? En iyi yaptığınız ve yapmak istediğiniz şeyi kararlaştırın.

Sık paylaşın, akıllı paylaşın: Düzenli paylaşım önemlidir ama seçici olun. Sırf paylaşmak için paylaşmayın. Kaliteden ödün vermeyin.

Eğlenin: Fit yaşamın ne kadar eğlenceli bir şey olduğunu göstermek istiyorsunuz. Instagram'daki bütün fitness ünlüleri yaşantılarının tatmin edici noktalarını takipçileriyle paylaşarak salonda o kadar ağır çalışmanın her şeye değer olduğunu gösteriyorlar.

Satış yapın ama kendinizi satmayın: Bu işi ne pahasına olursa olsun para kazanılacak bir yer olarak görmeyin. Reklamınızı yapın tabii. Ancak diğer markaların veya kişilerin ürünlerini pazarlamaya gerçekten hazır olduğunuzda başlayın. "Etkileyen" paylaşımlarınızda ihtiyatlı olun.

Sitelerinizi çoğaltın: Instagram fitness ünlülerinin neredeyse hepsinin birden çok sitesi var. Siz de takipçi sayınızı arttırmak istiyorsanız internetin farklı mecralarında aktif olun.

Paylaşın ve takip edin: Kenarda durmayın. Takipçilerinizle ve diğer fitness ünlüleriyle etkileşime geçin. Unutmayın, orası sosyal medya.





07 GÜÇLÜ TRICEPS

Standart pressdown ve kickback hareketlerinden oluşan rutininize bakınca bizce güncelleme vaktiniz gelmiştir. Triceps kaslarınızın biraz güce ihtiyacı var. Powerlifter Greg Nuckols (strongerbyscience.com), "Ağırlık kaldıranların çoğunda uzun triceps başı gelişmemiş oluyor; bu yüzden de o istenen at nalı şekli ortaya çıkmıyor" diyor. "Bunun sebebi ise uzun başın hareketlerin sonunda aktive olması ve sadece dirsek açınıp kapanmasına mahkûm olmasıdır." Nuckols'a göre çözüm standart skull crusher hareketine pullover unsuru eklemekten geçiyor: "Normal skull crusher hareketinde yaptığınız gibi barı alnınıza doğru alçalttıktan sonra başınızın arkasına doğru indirmeye devam edin; dirsekleriniz bükülü kalsın. Ardından tek bir hareketle arkaya doğru kilitli pozisyona basın veya açın."

06 KONTROLLÜ PRESS

Bench press barına 142kg ağırlık plakası yükleyerek bize ne kadar kaldırdığını belli etmeye çalışan ve ilk setini canavar gücüyle tamamladıktan sonra plaka yüklemeye devam eden adamlara özeniyorsunuz, biliyoruz. Ama o kadar ağırlığı kontrol edebilir misiniz gerçekten? Jailhouse Strong (joshstrength.com) kitabının yazarı Josh Bryant gelişiminizi daha ağır değil daha akıllı çalışarak hızlandırmanızı öneriyor. Bu yöntemi baskı altındaki zamanı arttırmak için ve sadece altı tekrarlı üç set halinde uygulayın. "Ağırlığı kollarınızı tamamıyla açarak indirirken mesafenin çeyreğinde durup üç saniye duraklayın" diyor Bryant. "Üçüncü çeyrekte yeniden durun ve yine 3 saniye duraklayın. Bar göğsünüze yaklaşırken göğüs kasları üstündeki baskıyı gevşetmeyin. Ardından olabildiğince kuvvetli şekilde ağırlığı yukarı kaldırarak hareketi tamamlayın." Bunun karşılığını daha çok baskı altındaki zaman olarak alıyorsunuz. Eski milli powerlifting şampiyonu Bryant, "Kaldırdığınız yük muazzam oluyor" diyor. "Altı tekrar sonrasında toplamda 36 saniye duraklama yapmış oluyorsunuz."


BJK
1903
1967
15.YILIMIZ'DA
BEŞİKTAŞ VE TRABZONSPOR'A
DESTEK OLMAKTAN GURUR DUYUYORUZ.
HARD LINE
NUTRITION
NOX2
HIPRO ISOWHEY
PRO GAINER
WHEY 3MATRIX
L-KARNITIN
ARG 1250
CLA ONE
CREATINE 100% MICRONIZED
Türkiye'nin
HELAL Sertifikalı
Sporcu Besin
Markası
SPORCU HARDLINE'LA BESLENİR.

08 BİR RAKAM SEÇİN

Barfiks performansınızı arttırmanın ve dolayısıyla kanat kaslarınızın boyut ve niteliğini arttırmanın en iyi yollarından biri barfiks barına asılmaktır. Ve bara asıldıktan sonra inanılmaz rakamlara çıkmadan durmayın. Barfikse yeni başlayan biri için en ideal hedef 100'dür. Hafta boyunca sırt için sadece bu hareketi yapacağınızı unutmayın; barı parselleyip istediğiniz kadar sette failure olana ve 100 tekrar çıkarana kadar ayrılmıyorsunuz. Gerekirse set aralarında en fazla 60 saniye dinleniyorsunuz. Sadece bir veya iki tekrarlı setler de yapabilirsiniz. 100'ü tamamladıktan sonra, kendinizi tam kasılmalı pozisyona "zıplattığınız" iki ile üç negatif tekrar yapıp, yine her tekrarda kendinizi 7-10 saniyede alçaltıyorsunuz. Barfikse yeni değil misiniz? Hiç dert değil. Failure olana kadar çektiğiniz barfiks sayısını 10 ile çarpın. Sonrasında iyi bir masöz bulun.



ÇEKİŞ GÜCÜ

Kendinizi buradaki veya herhangi bir barfiks çalışmasıyla sınamaya karar verdiyseniz, her tekrardan nasıl yüksek verim alacağınızı bilmeniz şart. Lee Boyce'un (leeboycetraining.com) bara hükmetmenizi sağlayacak tavsiye ve tüyoları şöyle:
"Barfikste sırtınızı kamburlaştırın. Çoğu kişi vücudunu içe doğru çeliyor ki biyomekanik açıdan mantıksız sayılmaz, zira kürek kemiklerin torakal omurgada belli bir hareket etme şekli var. Sırt kaslarınızı kısaltmak istiyorsanız, o zaman torakal bölgenizin hareket sırasında uzaması gerekiyor. Başka yolu yok. Yukarı çıkarken karın kaslarınızı harekete daha az dâhil edip kürekkemiklerinizi geri çekerseniz kanat kaslarınız daha çok çalışır. M&F

%100 HİDROLİZE ET PROTEİNİ

DÜNYANIN LİDER SPORCU BESİNLERİ MARKASI
SCITEC NUTRITION AİLESİNİN YENİ ÜYESİ ŞİMDİ TÜRKİYE'DE!



%83	%100	60
Protein Oranı	Hidrolize Et Proteini	Servis

• Şeker ve Laktoz İçermez

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

SINIR

MARVEL'İN KARA PANTERİ

İZLE

Marvel'in en yeni süper kahramanlı mega filmi bizi gizemlerle dolu Afrika halkı Wakanda ile tanıştırıyor. Filmde T'Challa (Kara Panter) karakterini oynayan Chadwick Boseman, bu fütürist imparatorluğu Killmonger'a (Michael B. Jordan) ve içerden bir düşmana karşı savunuyor. Creed filminin direktörü Ryan Coogler tarafından çekilen film 16 Şubat tarihinde gösterime girdi. İlk fırsatta mutlaka izlemelisiniz.



KARA KAHRAMAN

Boseman'a Marvel filmlerinden zaten aşinayız: Kaptan Amerika: Kahramanların Savaşı filminde Kara Panter rolüyle ilk çıkışını yapmıştı.

Yazan ***Jason Stahl***

DENİZ KOMANDOSU

Aktör A.J. BUCKLEY, CBS kanalının yeni fenomen dizisi SEAL Team'deki silah uzmanı Sonny karakterini canlandırmak için iskeletini kasla doldurdu.



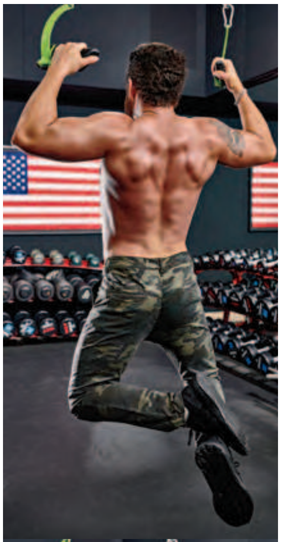
A.J. Buckley, SEAL Team dizisinin seçmelerinin yapıldığı odaya girdiğinde, daha önce CSY: NY dizisinde kendisini seçen aynı kasting direktörü karşısında duran bu adama inanamamış ve "Vay canına! Sana ne olmuş, oğlum? Bambaşka bir insan olmuşsun" demiş. Öyleydi de. Beş yıl önce CSI: NY dizisinde oynayan 1.76m boyundaki Buckley, sadece 64 kiloydu. Babası öldükten sonra şişmanlamaya başlayan Buckley, 91 kiloya kadar çıktı; vücut yağ oranı ise yüzde 40'tı. Oyunculuk kariyeri süresince bir gün mutlaka ABD deniz komandosunu canlandırmak isteyen aktör, en nihayetinde bir şeyler yapmalıydı. Buckley, Hollywood'un fizik uzmanı Antrenör Erik'le iletişime geçip vücudunu baştan yaratmaya yemin etti. Kaslanarak 84 kiloya inen Buckley'in şu andaki yağ oranı ise yüzde 10 civarında. Yayına girdiği andan itibaren çok sevilen dizideki rolü için: "Bu işlerde tek bir şansınız vardır" diyor. "O yüzden bastırmanız lazım." diye de ekliyor. Buckley, dizide silah uzmanı Sonny karakterini canlandırıyor. Ancak İrlanda'da doğup Kanada'da büyüyen aktörün ne ordu geçmişi ne de ateşli silah deneyimi varmış. Öyle ki hayatında ilk kez dizinin setinde silah atmış. Şimdilerde ise silahlara (tabii ki sahte) hükmetmek günlük angaryası olmuş durumda. "Sabah dörtte kalkıp salona, ardından işe gidiyorum" diyor Buckley. "Kara Şahin

Yazan ***Jason Stahl***



İZLEYİN
Buckley'in deniz komandosunu canlandırdığı SEAL Team dizisini kaçırmayın.







HANGING KNEE RAISE (ÜSTTE)
BrKarnınızı sıktıktan sonra dizlerinizi omuzlarınıza doğru kaldırmak için karın kaslarınıza yüklenin. Uyluklar göğüs hizası-na geldiğinde duraklayın.

DUMBBELL FARMER'S (SOLDA)
Farmer's carry hareketi omuz, ön kol, merkez ve bacak kaslarını çalıştırır. Yürürken dambılları zemine paralel konumda tutun.

helikopterini uçurup orayı burayı bombaladıktan sonra eve gidiyor yemeğimi yiyorum. Fazlası yok." Ancak Buckley salona sadece bu rolü kapmak için başlamamış. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan bir karakteri oynayan Buckley, muharebeden döndükten sonra birçok komandonun mustarip olduğu zihinsel travmalar hakkında daha çok bilgi edinmek için travmalı beyin yaralanması (TBY) üzerine araştırmalar yapmış. "Geri döndüklerinde çok yardım alamıyorlar. Kendi başlarına kalıyorlar" diyor Buckley. "Yüksek seviye zorluklarda antrenman yaparak en çetin şartlarda bile sakin, soğukkanlı ve kendilerine hâkim olmaları gerekiyor. Geri döndüklerinde ise kimi zaman çatışma mahallinden daha güç olabilen normal yaşamlarıyla baş etmek zorunda kalıyorlar. Kendimi aşırı kuvvetli gören bir adamım ama deniz komandolarına yaklaşamam. Onlarınki başka bir seviye."

KALK VE KALDIR

A.J. Buckey'nin Deniz Komandosu Antrenmanı

Çekimlere gitmeden önce sabah dörtte kalkıp antrenman yapan A.J. Buckley'e rol arkadaşları deli diyor. Ama Buckey halinden gayet memnun. "Manevi bir tarafı var" diyor. "Ağır bir antrenmanın altından kalkıp salonda kendini tüketiyorsun. Güneş daha yeni doğarken sen sağlam bir iş çıkartmışsın. Farklı bir kafa. Hissi harika."

BUCKLEY'İN ÜST VÜCUT ANTRENMANI >

Fotoğraflar ***Per Bernal***

ANTRENMAN

TALİMAT: Buckley'in sabahın köründe uyguladığı antrenmanı siz de deneyin.

HAREKET	SET	TEKRAR
DUMBBELL LATERAL RAISE TRISET	3	12
CABLE LAT PULLDOWN TRISET	3	12
JET REP PUSHUP*	3	100
DUMBBELL ARNOLD PRESS	3	15
JET REP BARBELL BENCH PRESS**	3	15–20
KNEELING LAT PULLDOWN	3	15
FIRE HYDRANT/SIDE KICK ON BENCH***	3	35 İKİ TARAF
WEIGHTED DIP	3	15
NONWEIGHTED WALKING LUNGE****	4	20 ADIM
DUMBBELL CURL	2	15

*Her alçaldığınızda göğsünüzü iki kez yere değdirin.
**Her tekrarda barı iki kez göğsünüze değdirin.
***Dizi yana kaldırıp omza doğru öne getirin.
****Her adımın alt noktasında iki kez zıplayın.





AĞIRLIKLI DİP
Dirseklerinizi yanlara açarak daha derine iner ve göğüs kaslarınızı daha iyi hedeflersiniz. Triceps kaslarını aktive etmek içinse dirsekleri içte tutun.



KNEELING LAT PULLDOWN (ÜSTTE)
Diz üstüne yapılan bu hareket, makinede oturularak yapılan çeşidine göre merkez bölgesini daha iyi çalıştırıyor.

DUMBBELL CURL (SOLDA)
Dirseğinizin öne doğru hafif kaymasına izin verin ve hareketin tepe noktasındaki kasılmayı sürdürün.

Çekim yeri: Eric the Trainer's Gym, Los Angeles, CA

Yazan *Ebru Eryener*



MOTİVASYON İLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİN, AMA NASIL?

Neden kilo vermek istiyorsun? Neden spora başlamak istiyorsun? Şu anda bu soruyu hemen burada cevapla-yamazsanız, en güçlü motivasyon kaynağınız eksik demektir: 'Siz.'

Hepimizin bildiği gibi bizi başarıya götüren yolda motivasyon çok önemli ve hepimiz zaman zaman motivasyon kaybı yaşıyoruz. Motivasyonun özünde ise duygu yoğunlaşmaları yatıyor. Eğer bu duygu yoğunluğunu gün içinde tekrar tekrar yaşayabilirseniz, sizi hedefinize götürecek yakıtı sağlayabilirsiniz. Bunun için hedefinizi her zaman göz önünde bulundurmalısınız.

Bu, tabi ki motive olabilmenin sadece bir yolu diyebilirim. Size sunabileceğim daha pek çok yöntem var.

Bunu size, oturmuş bir yerlerden çalışmış, duymuş ya da dinlemiş biri olarak anlatmıyorum. Bunu bir crossfit atleti, bir yarışmacı, bir spor hocası, kısacası deneyim sahibi biri olarak aktarıyorum. Her zaman söylediğim bir şey var:

Bazı şeyler okuyarak öğrenilmez, deneyimlemek şart ve öğrenmek için de en etkili yol bu bence. Bu noktada size biraz kendimden bahsedeyim isterseniz ve sonra tekrar konumuza dönelim... 1996 senesinde Mimar Sinan Güzel Sanatlar Akademisi'ni kazandım. 2001 senesinde mezun oldum.

Okul yıllarında başladığım extreme sporlar (snowboard, windsurf, dans) okul yıllarından sonra da şiddetini arttırarak devam etti. Uzun süre çeşitli reklam ajanslarında, Kanal D Home Video ve Doğan Müzik'te grafik tasarımcı olarak çalıştım. Senelerce kendi mesleğimi yaptım. Dürüst olmak gerekirse çalışma hayatım boyunca sevmediğim ve heyecansız bulduğum fitness salonlarına gitmek zorunda da kaldım. Ofisten yorgun çıkıp spora gidenlerdendim. O yüzden sizleri anlayabiliyorum. Ofisten çıkıp spora gitmenin ne demek olduğunu çok iyi biliyorum. En sonunda dayanamayıp ikinci en büyük aşkım (hobim) sporu 2010 senesinde mesleğim haline getirmeye karar verdim ve eğitim almaya başladım. Fitness, pilates özel ve grup dersleri vererek başladı serüvenim. Son iki senedir de crossfit atleti olarak, ders vererek ve çeşitli eğitimlerle kendimi geliştirmeye devam ederek sürüyor. Size kendimi tanıttıktan sonra konumuza geri dönebiliriz. Ben motivasyonumu kaybetmemeyi ya da kaybetmek üzereyken durumu toparlamayı yarışma dönemlerinde öğrendim.

Bu uzun soluklu bir durum ve bu kadar uzun süre motivasyonunuzu kaybetmeden bir yarışa hazırlanmak gerçekten kolay iş değil.



TRUE STRENGTH GETS IT DONE
GOLD STANDARD
100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE
PROTEIN POWDER DRINK MIX
77
24 GRAM PROTEİN
9+ TEMEL AMİNO ASİT
1 GRAM ŞEKER
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM
USA (800) 705-5226 INTL (630) 236-0097

Sizin bu noktada bir avantajınız var: yarışmaya hazırlanmıyorsunuz! Ancak sağlıklı ve fit görünmek adına onca diyet ve egzersiz yapıyorsunuz. Birçoğumuz da bu işi sürdürülebilir hale getirmeyi başaramıyor.
Ya diyeti bozuyorsunuz ya da düzenli egzersiz yapacak gücü yitiriyorsunuz. Bu, hepimiz için geçerli!
Büyük heyecanlarla başladığımız macerayı motivasyon kaybı yüzünden genelde yarım bırakıyoruz. Bu durumu bir yaşam biçimi haline getirmekte oldukça zorlanıyoruz.
Aslında hak vermiyor değilim.

Çünkü günümüz koşulları, zorlu çalışma hayatı, trafikte geçen bir gün, çevresel etkenler bizi oldukça yoruyor ve motivasyonumuzu düşürebiliyor. Bu konuya ilk olarak bilimsel açıdan yaklaşmak istiyorum. Motivasyon, bir şeyleri yapma arzusudur aslında. Hedef temelli davranışları başlatan, rehberlik eden ve devam ettiren süreçtir. Bizi harekete geçirir. Motivasyonda en önemli 3 başlık ise şöyledir: harekete geçme, devamlılık, yoğunluk. Harekete geçersin, önüne çıkan engellere rağmen hedefe gitmeye devam edersin. Ne kadar konsantre, coşkulu olursan hedefe de o kadar kolay varırsın. İki türlü ilham alırsın. Biri dış motivasyon diğeri ise iç motivasyon.

Dış motivasyon, çevreden gelendir. Bu kısım için ne yazık ki iyi şeyler söyleyemeyeceğim. İnsanlarımız bu konuda bizi desteklemekte çok başarılı değil. İç motivasyon ise kendi içinizden çıkandır ve en önemlisidir bana göre. Bir bulmacayı çözmek ve kişisel hazzı yaşamak en kalıcı olandır. Kendin için, isteyerek yaptığın kazanç olarak geri dönendir. Ve bunun hazzı tarif bile edilemez! Yarışma dönemlerinde ya da yarışmadığım dönemlerde motivasyonumu kaybetmemek adına ilk olarak yaptığım hedef belirlemek.
Hedefleri belirlemek, motivasyonu arttırmak için mükemmel bir yoldur. Hedeflerinizi yazın. Kısa süreli hedefler koyun. Çünkü zihindeki bir düşünceden çıkıp somut hale gelirse fiziksel gerçeklikte yer kaplar ve enerjiyi kendine çeker. En eğlenceli kısmı kendinizi ödüllendirin. Koyduğunuz kısa vadeli hedefleri tamamladıktan sonra kendinizi çok istediğiniz bir şeyle ödüllendirin. Ben mi ne yapıyorum? Tabii ki çikolata yiyorum. Spor yaparken eğlenin. Antrenman şeklinizi değiştirin. Yeni şeyler deneyin, bir antrenman partneri edinin ve müzik! Benim için en önemli şey müzik. Beni hızlandıran ya da yavaşlatan. Bütün duygularımı ve en önemlisi beni harekete geçiren…
Evin içinde en sık uğradığınız yerlere mutlaka notlar yazıp bırakın. Mesela buzdolabı, banyo aynası, yatağınızın yanı. Motivasyon cümleleri ya da size hedeflerinizi hatırlatan minik notlar. Hep gözünüzün önünde olsunlar. Ya da kendiniz için bir ses kaydı yapın. Bu işe neden başladığınız, hedefiniz, hedefi şaştığınızda hisleriniz. Kısacası size bir şeyleri hatırlatan ve tekrar ayağa kalkmanızı sağlayan bir ses kaydı. Bazen isteksiz olduğunuzda antrenmanınızı zihninizde canlandırmak ya da bir kaç antrenman videosu izlemek sizi harekete geçirebilir. Ben yarışma dönemleri Crossfit Games izlerdim. İzlerken heyecanlanır, çocuk gibi bende yapacağım deyip kalkar ve antrenmana giderdim. Ya da gidip spor salonunda bir 10 dakika dolaşın, 15'inci dakika kesin üstünüzü değiştirip spora başlayacaksınız. Baktınız olmuyor, o gün kendinizi ödüllendirin; en sevdiğiniz yemekten sipariş edin ve ayaklarınızı uzatıp harika bir film izleyin. Ertesi gün yeniden doğmuş gibi kalkacak ve kaldığınız yerden, isteyerek devam edeceksiniz. Çünkü aç kalan ruhunuzu doyurmuş olacaksınız.

Hadi sporu hallettik, kendimizi motive ettik, ama bu yeme konusunda iradeyi ne yapacağız?
Bir türlü başladığımız diyetleri sürdüremiyoruz ve pes ediyoruz. Aslında yine bir çeşit motivasyon kaybı veya iradesizlik olarak görebilirsiniz. Ama lütfen kendinizi iradesiz olmakla suçlayıp durmayın. Çünkü irade gücü bir işe yaramaz, yarıyor gibi görünebilir ama muhtemelen kısa sürelidir.
Çünkü kendinizi sevdiğiniz yiyeceklerden mahrum ediyorsunuz. Bu size acı verecek bir durum. Beyniniz başka bir seçenek varken acı çekmenize izin vermez. Peki, bu konuda ne yapmalıyız?
Çok basit! İçgüdülerinizle savaşıp, kendinizle kavga edeceğinize yiyecekle ilişkilendirdiğiniz şeyi değiştirin. Kendinizi aşırı yemeye kaptırdığınızda hissettiğiniz olumsuz duyguları hatırlayın. İşte o zaman doğru şeyleri yapmaya başlayacaksınız. Unutmayın, yediğiniz o çok şekerli ve sağlıksız yiyecekler var olan sorununuzu asla çözmeyecekler. Aksine sorun üzerine sorun yükleyecekler.
Bunu aklınızdan çıkarmayın.
Bu şekilde sporu ve düzgün beslenmeyi hayat biçimi haline getirmeniz çok daha kolay olacak.




VITARGO®
THE BEST
SPORTS
CARBOHYDRATE
Ersin KURUEL
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
ELECTROLYTE
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
CARBOLOADER
YENİ !
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
POST
Real Science Real Difference
vitargo.com
• Üst seviyede Glikojen depoları dolumu
Toparlanma sürecinin kısalmasına ve
Performans artışına yardımcıdır.
• Yüksek hızda emilim süreci.
• 11 Dk.'da metabolize olabilme özelliği. *
• Elektrolit takviyesi
(Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum)
(Vitargo Electrolyte
* 1999 yılında Aulin, Söderlund ve Hultman'ın yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre
Türkiye Tek Distribütörü : ATELSAN ENDÜSTRİ
Orijinal Vitargo® sadece SWECARB AB tarafından, İsveç'te üretilmektedir.
NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - RE

Shawn Donnelly'ye Anlatılanlardan derlenmiştir



GÖZ ATIN
Vault Experience hakkında daha fazla bilgi için: genesimmonsvault.com

GETTY IMAGES

GENE SIMMONS

Kiss grubunun esas adamı ile ağırlık kaldırmak, dağ yürüyüşleri, kötü alışkanlıklardan uzak durmak ve yeni kutu seti üzerine.

HAYIR DİYİN

Hayatım boyunca hiçbir zaman kendi isteğimle sarhoş veya kafası güzel olmadım. Doktor gözetimi altındayken anestezi oldum, o kadar. Ancak uyanıkken ve kendimdeyken bırakın içmeyi, bir kez bile elimi sürmedim. Başka bir şey de kullanmadım! "Hadi şuna içelim" dendiğinde ise sırf ayıp olmasın diye bir iki yudum alır, kadehi masaya bırakırım. Bu tür alışkanlıklar bana kepazece ve iğrenç geliyor ama kimseye hakaret etmek istemem. Herkes istediği gibi yaşamakta hür.

SAĞLAM YÜRÜYÜN

Son zamanlarda dağ yürüyüşüne sardım. Kardiyo yaparak nabzımı aktif tutuyorum. Santa Monica Dağları'nda 8 kilometrelik yürüyüşlere çıkıyorum. Yanıma ne telefon ne müzik alıyorum. Ayrıca içinde asansör olmayan üç katlı, geniş bir evim var. Canınız kahve istediğinde merdiven inip çıkmanız gerekiyor. Yıla vurduğunda kilometrelere tekabül ediyor.

DENEYİMLEYİN

Dağ yürüyüşüne çıktığımda hep düşünürüm. O anlardan birinde de bu fikir geldi aklıma. Tarihin gördüğü en büyük kutu set! 1996'dan 2016'ya piyasaya sürülmemiş 150 şarkıdan oluşuyor. 17kg ağırlığında, 92cm büyüklüğünde. 10 CD bulunuyor. İçerisinde Gene Simmons oyuncağı ve Kiss demoları var. Şu anda 2 bin dolara satılıyor. Uçuk tarafı ise şu: Bu kutu setleri alıcılara kendim teslim ediyorum, hem de yaşadıkları bölgede tertip edilen partilerde. Bunu daha önce kimse yapmadı. Dedim ya, biraz uçuk.

AĞIRLIK KALDIRMA

Eskiden ağırlık kaldırır mıydım? Hem de nasıl! Hollywood'daki Gold's Gym'e giderdik. Billy Banks ile Tae Bo da yapardım. Hepsi vücudu fena yoruyor. Ömrün farklı noktalarında insanın farklı şeyler yapması iyi bir şey aslında. Ağırlık kaldırmaya



olabildiğince genç yaşta başlayın derim. Yaşlandıkça da kardiyoyu eksik etmeyin. Dışarı çıkıp yürüyün. Altı dakikada 10km koşabiliyorsanız, yaşınıza göre iyisiniz demektir.

DİL MESELESİ

Dilim doğuştan uzun. Nasıl desem bilemiyorum. Sınıfın en uzunu olmuşumdur hep. Altıncı sınıftayken sıraya dizilirdik. Ben hep en arkada olurdum. Önümde Stella ve Irene diye iki kız vardı. "Hadi, Gene, dilinle yaptığın şeyi yapsana" derlerdi. Ben de dilimi çıkarıp oynatırdım. Onlar da kafalarının kesilmesini bekleyen hindiler gibi kıkırdarlardı. [Hindi sesi çıkartıyor.] Dilimle yaptığım başka şeyler oldu mu? Olmaz mı? Hem de her zaman! Neler yaptığımı siz tahmin edin artık.

MORAL KAYNAĞI

Arena Futbol Ligi takımımız LA Kiss takımının ortağıyken oyunculara moral konuşması yapardım. Yarışı kazananın tavşan değil kaplumbağa olduğunu, irade gücü ve kararlılığın yerini hiçbir şeyin tutmadığını söylerdim. Nispeten ufak adamların devasa adamları alt ettiği gördüm çünkü daha şevkliydiler. Yani, anama küfredersen, bana dokunmuşsun dokunmamışsın umurumda değil, seni doğduğuna pişman ederim, değil mi?



DELİRMİŞÇESİNE ÇALIŞMAK
68 yaşında olmasına karşın Simmons Kiss grubundaki arkadaşlarıyla birlikte hâlâ ağır makyaj yapıp zırh giyiyor. Yüz makyajı yapılırken ağırlık kaldırıp kaldırmadığı sorulduğunda, "Hayır ama iyi fikirmiş" demişti.

ROCK ÖLMEZ

68 yaşındayım ve bu piyasanın tartışmasız en çalışkan müzik grubu Kiss ile hâlâ sahneye çıkıyorum. Sahnede 20-23 kiloluk zırh ve takı takıyor, 20 santim topuklu giyiyorum. Jagger ve McCartney'ye hayranım ama benim giydiklerimi giyseler, ilk şarkıda yere yığılırlar bence.

GETTY IMAGES

Yazan **Chris Gray**

ANTRENMAN



UYGUN ADIM MARŞ!

Hareket kabiliyetinizi, kuvvetinizi ve kaslarınızı geliştirecek beş lunge çeşidi.

Fark etmiyor olabilirsiniz, ancak oturduğumuz yerden kalkmaktan merdiven çıkmaya ya da spor yapmaya kadar yaptığımız her şey bir nevi lunge (adım) pozisyonunda meydana geliyor. O halde vücudun daha etkin şekilde hareket edebilmesi için bu eylemin güçlenmesi gerekiyor. Bunu yapmanın tek yolu da olabildiğince doğru lunge egzersizleri yapmak. Hem de çok! Aşağıda verdiğimiz lunge çeşitlerini ister hareketlilik egzersizi, isterseniz de döngü olarak yapmaya başlayın. Hem bu harekette ustalaşacak hem de bacaklarınızı kalınlaştıracaksınız.

LATERAL LUNGE

Hareketin bu çeşidi normaline göre kasık ve kalça kaslarına daha çok yüklenip vücudunuzu yeni bir devinim düzleminde çalışmaya zorluyor. Bu egzersizi daha iyi hareket etmek ve normalde hedeflemediğiniz kaslarınızı çalıştırmak için uygulayın.

YAPILIŞI: Sabit bacağınızı düz tutarak yana doğru lunge adımı atın. Dambılları adım attığınız bacağınızın yanlarına uzatın. Başa dönmek için vücudunuzu ve ellerinizi geri ittirin.

KALÇA KASLARINI, HAMSTRING HAREKETLİLİĞİNİ VE DENGEYİ GELİŞTİREN LUNGE →

Fotoğraflar *Per Bernal*

YAPILIŞI

PROGRAM

Buradaki lunge hareketlerini ısınma, antrenman ortası çalışması veya antrenmanın sonunda cila olarak yapın. Adım egzersizlerinin tümü hareket aralığınızı genişleterek uzun süre tembellikten toz bağlamış kaslarınızı harekete geçirmek için programa alınmıştır.

ADIMLAR

1 Her adımda hareket ettirici olarak ellerinizi kullanın; dambılla veya dambılsız halde önünüzde tutun.

2 Hareketin hissini anlamak için ilk başta ağırlıksız deneyin. Tecrübe edindikçe hafif dambıllarla çalışmaya başlayın.

3 Adım atmak için her alçaldığınızda hedefiniz ellerinizle (veya dambıllarla) bacaklarınızın yanlarından zemine dokunmak olsun. Yere değmekte zorlanıyorsanız ayak bileklerinizin yanına uzansanız da olur. Bu da zor geliyorsa dizlere dokunun.

4 Hareket kabiliyeti için: Her hareketi beşer tekrardan üçer setle tamamlayın. Hipertrofi için: Döngünün tamamını iki üç kez tekrarlayın.



CROSSOVER LUNGE

Denge gücünüzü sınayan bu egzersiz listemizin en zor hareketi olabilir ancak hareketin yarattığı dengesizlik yüzünden düşmemek için zorlandığınız için quad ve merkez bölgenizde daha çok kas lifi çalışacaktır.
YAPILIŞI: İleri lunge adımı atın, ardından öndeki bacağınızla vücudunuzun üstüne doğru çaprazlamasına adım atın. Kollarınızı öndeki ayağınızın yanlarına uzatın. Başa dönmek için vücudunuzu ve ellerinizi geri ittirin.

OPEN ROTATIONAL LUNGE

Bu harekete alışmak biraz vakit alabilir, zira reverse (ters) lunge ile lateral (yanal) lunge hareketlerinin karmasını yapıyorsunuz. Hamstring ve quad kaslarınızdaki gelişmeye kesinlikle değer gerçi!
YAPILIŞI: Yana ve arkaya doğru geniş bir adım atın. Kalçalarınızı açarak hareketiniz için derinlik ve alan yaratın. Adımınız yere vurduğunda kollarınızı açıp adım attığınız bacağınızın yanlarına uzatın. Başa dönmek için vücudunuzu ve ellerinizi geri ittirin.



Çekim Yeri: ***Global Fitness Studio, Gardena, CA***

STEP-BACK LUNGE

Bu hareket tam bir "lunge" sayılmaz. Daha çok tek bacakla RDL'e benzemekte olup arka kas takımını çalıştırması için yapılır.

YAPILIŞI: Arkaya doğru ufak bir adım atın. (Arkadaki ayağınızın parmakları sabit kalan ayağınızın topuğunda olmalı.) Düz bacağınızı hafif öne doğru büktükten sonra kalçalardan yaylanıp kollarınızı açın ve öndeki ayağınızın yanlarına uzatın. Hamstring kaslarınıza yüklenip dambıllara hafifçe yere değdikten sonra başlangıç pozisyonuna geri yaylanın.



FORWARD LUNGE

Hamstring, kalça ve quad kasları ile kalça bükenlerini çalıştıran standart lunge hareketidir.

YAPILIŞI: Tek bacağınızla önünüze düz, uzun bir adım atın. Adımlayan ayağınız yere vurduğunda kollarınızı açıp öndeki bacağınızın yanlarına uzatın. Başa dönmek için vücudunuzu ve ellerinizi geri ittirirken ağırlığı öndeki bacağınıza verin.



ANTRENÖR TÜYOSU

Open rotational lunge (solda) deadlift ve squat gibi kalça ağırlıklı hareketlerden önce yapılabilecek harika bir harekettir.



Yazan *Andrew Gutman*

ÇİFTE ETKİ

Bir sonraki bacak gününüzü “2’si 1 arada” hareketle güçlendirin.

Kettlebell Romanian deadlift ile goblet squat hareketini birleştirmek çok akıllıca bir “hareket.” RDL ile hamstring, kalça ve bel kasları hedeflenirken squat ile de gövdenizi dik tutmaya zorlandığınızdan quad, merkez ve üst sırt kasları çalıştırılıyor. New York’taki Trooper Fitness antrenörlerinden Nicolas Panebianco’ya göre bu hareket çok daha fazlasını yapıyor. “RDL + goblet squat hareketinin güzel tarafı squat ve deadlift hareketlerinden önce ısınma olarak yapılarak kas lifi aktivasyonunu arttırması; üstelik postürünüzü de düzeltiyor. Ya da isterseniz antrenmanın sonunda metabolizma hızınızı arttırmak ve bir miktar daha kalori yakmak için uygulayabilirsiniz.” Deneseniz mi?

YAPILIŞI

KETTLEBELL RDL + GOBLET SQUAT

1 **Ayakları omuz genişliğinde açıp** dizleri hafif bükün; elinizde hafif bir girya tutun.

2 **Merkez bölgenizi sıkıp** kalçalardan yaylanın; hamstring kaslarınızda kasılma hissedene kadar giryayı alçaltın.

3 **Kalçalarınızı öne doğru ittikten sonra** hızlı bir şekilde giryayı çenenizin altına alın; dirsekler içe yapışık olsun. Uyluklar zemine paralel konumu geçene kadar squat yapın, ardından geri doğrulun. Bu, bir tekrar ediyor.



BAŞLANGIÇ NOKTASI
Dik durabilmek için kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın.

ORTA NOKTA
Yukarı doğrulurken, giryayı zıplatmak için kalçalarınıza yüklenin.

BİTİŞ NOKTASI
Squat yapmadan önce merkez bölgenizi sıkmayı unutmayın.

DENEYİN
10 dakika boyunca her dakikanın başında 10 tekrar tamamlayıp geri kalan sürede dinlenin.

Fotoğraflar *Jay Sullivan*

YANMA HİSSİ

Güçlü adamların atasının hazırladığı planla dolambaçsız kuvvet gelişimi.

Güçlenmek kolaydır. Mesele, istikrarlı gelişim göstermektir ki Kanada doğumlu halterci Doug Hepburn'ün kendi adını taşıyan antrenman sistemi Hepburn Yöntemi tam da bunu yapıyor. 1.73m boyunda ve 136kg ağırlığındaki 1926 doğumlu güçlü adam bench press'te 227kg basan ilk adamdı. Bu rekorun, vücut geliştirme (ve de performans arttırıcı ilaçların) piyasasında yaygınlaşmaya başlamadan önce, 50'lerde kırıldığını hatırlatalım. Yani adamımız bu işten az çok anlıyormuş diyebiliriz. Müşterilerinin temel kuvvetini geliştirmede Hepburn Yöntemine başvuran Manchester Athletic Club baş kuvvet koçu Matt Pudvah'a sorabilirsiniz ya da yöntemin tam olarak ne olduğunu, nasıl yapıldığını anlatan ve Pudvah'ın sizin de deneyebileceğiniz örnek bir Hepburn şablonunu içeren kısma göz atın deriz. Güçlenmeye hazır mıyız?





TAM GÜÇ
1RM'inizi test etmeden kendinize iki gün verin. Aynı günde bir üst vücut bir de alt vücut hareketini test edin.

Yazan ***Andrew Gutman***



DOUG HEPBURN
Bugünün standartlarında dahi bayağı güçlü kabul edilen Hepburn, squat ve deadlift'te 363kg kaldırıp bench'te tek kolla 91kg basıyordu.

GETTY IMAGES (DOUG HEPBURN)

TANIMI

Hepburn Yöntemi sadece birleşik hareketlerden oluşan ve doğrusal gelişim güden bir plandır. Pudvah overhead press, back squat, bench press ve deadlift hareketlerini öneriyor. Ancak bunları benzer hareketlerle de değiştirebilirsiniz (Örneğin: incline bench, front squat, push press ve barbell hip thrust).

İŞLEYİŞİ

Tek hareket kullanarak seans başına 11 set olmak üzere haftada dört gün çalışıyorsunuz. İlerleme gayet basit. Kuvvet kısmı için her hafta iki sete bir tekrar ekleyip hipertrofi çalışmasında ise her hafta bir sete bir tekrar ekliyorsunuz. (Tam set ve tekrar sayıları için aşağı bakın.)

ESPRİSİ

Tek kelime: hacim. "Daha çok sette daha az tekrar yaparak toplamda tek tekrar maksimumunuzla çalıştığınızdan daha çok tekrar tamamlamış oluyorsunuz" diyor Pudvah. Üstelik düşük ağırlıkla çalışarak ideal formda kalabiliyor ve sakatlanma riskini azaltmış oluyorsunuz. Ek çalışmada aynı hareketi uygulayarak hareketlerde ustalaşıyor ve daha çok kas kütlesi geliştirmiş oluyorsunuz.

YAPILIŞI

HEPBURN YÖNTEMİ

TALİMAT: Dört haftalık döngünün tamamında 1RM'inizin %80'ini kullanın. Dört haftanın sonunda alt vücut hareketlerine 4kg, üst vücut hareketlerine ise 2kg ekleyip tekrar edin. İki döngüden sonra maksimumlarınızı yeniden test edin. Set ve tekrarlarda ilk rakam seti, ikincisi tekrarı temsil ediyor.

HAFTA	TEMEL HAREKET	HİPERTROFİ ÇALIŞMASI
1.HAFTA	6x2, 2x3	3x7
2.HAFTA	4x2, 4x3	2x7, 1x8
3.HAFTA	2x2, 6x3	1x7, 2x8
4.HAFTA	8x3	3x8

Fotoğraflar ***Edgar Artiga***

Yazan *Joe Wuebben*

TOP DUVARA

Sadece bir top ve duvarla daha güçlü bacaklar, akciğerler ve omuzlar geliştirin.

CrossFit sporunun demirbaşlarından "duvar topu", vücudun tümünü çalıştıran bir harekettir; patlayıcı şekilde yapılan front squat hareketinin tepe noktasında sağlık topunun fırlatılmasıyla yapılır. 10 kilodan düşük bir direncin kazandırdığı sonuçlara bakılınca CrossFit ile alakası olmayan birinin bile ağzının suları akıyor: Alt vücudun tamamını, omuzları, triceps ve merkez kaslarını çalıştırıp metabolizmayı hızlandırıyor ve kardiyo seviyenizi yükseltiyor. Pennsylvania'daki CrossFit Renaissance salonunun sahibi ve amatör vücut geliştirme yarışmacısı Bill Shiffler, "Duvar topu hareketi kondisyonu geliştiren ve bacak gelişimini hızlandıran süper bir harekettir" diyor. "Alt vücut kasları yüksek tekrara cevap veren kaslardır ama bu hareket düşük ağırlıkla yapılıyor diye gedikli sporcuların burun kıvırmasını istemiyorum." Üstelik maksimum kas çalıştırma özelliği sayesinde HIIT kadiyo ve yağ kaybı çalışmalarında da kullanılabilir. Duvar topu için bir sağlık topu (fitness seviyenize göre 3-8kg arası), en az 3 metre yüksekliğinde bir tavan ve sağlam bir duvara (kiremit veya letiye) ihtiyacınız olacak; acıya dayanıklılığınızın da iyi olması lazım tabii! Shiffler'ın duvar topu tüyoları ise şöyle:



BONUS ANTRENMAN

Geleneksel set adamı mısınız? Setler arasında birer dakika dinlendiğiniz 15-30 tekrarlı 2-3 set yaparak işe başlayın. Zamanla dinlenme süresini düşürüp tekrar sayısını arttırın.

Duvar Topuna Giriş

- **Takriben kol uzunluğu mesafesinde** duvarın önünde durun; dikey olarak fırlatmaya hazır sağlık topunuzu önünüzde tutun (üst göğüs hizasında, dirsekler içe dönük).
- **Alt noktasından patlayıcı şekilde** kalktığınız bir squat yapıp meydana gelen ivmeyle topu yukarı fırlatın. Her defasında 3 metre atmaya çalışın.
- **Düşen topu yakalayıp** hemen diğer tekrara geçin. Duvar topu setleri belli bir ritimle yapılmalıdır; tekrarları aceleye getirmeden ama devamlı şekilde yapıp olabildiğince az mola verin. Yüksek tekrarlı klasik CrossFit antrenmanlarından (WOD) Karen'ı deneyin.

ANTRENMAN

KAREN

TALİMAT: Bu antrenmanı ağırlık kaldırma seansının sonunda veya çabucak metabolizmanızı hızlandırmak istediğinizde uygulayın.

→ **SÜREYE GÖRE:**
8-9 kiloluk sağlık topuyla 150 duvar topu.

Fotoğraflar *Jay Sullivan*

BOYNUNUZU KORUYUN



Boyun ağrısı sonuç almanızı aksatabilir. Önlemeyi bilin.

Spine dergisine göre ABD'deki iki yetişkinden birinde boyun ağrısı vakası görülüyor. Boyun vücudun tümü için merkezi bir öneme sahip olduğundan, sadece ağırlık kaldırma hareketleriniz değil günlük eylemleriniz de bu durumdan ciddi şekilde etkileniyor. Boyun ağrısına karşı yapmanız gerekenleri özetledik.

SORUN

Kafatasınızdan başlayıp üst sırtınıza kadar inen keskin bir ağrı hissediyorsunuz. Uyku sırasında rahatsız hissediyor veya günlük hareketlerinizi yapmakta zorlanıyorsunuz.

NEDEN

"Ağırlığı 3-5kg arasında değişen başınızı çok arkaya veya öne doğru hareket ettirdiğinizde zamanla boynunuzda burkulmalar meydana gelir" diyor Brown Integrated Chiropractic kuruluşundan Jason Brown.

ÇÖZÜM

Sürekli mesaj yazarak veya bilgisayar başında oturarak yaptığınız gibi boynunuzu fazla uzatma hareketlerinden kaçının. Ayrıca yüklü hareketler yaparken boynunuzu sarın.

BOYUN SARGISI

Hareketler esnasında boynunuzu sararak omurganızı normal pozisyonunda tutar, postürünüzü geliştirir ve güç üretiminizi arttırırsınız.

YAPILIŞI

BOYUN ESNETME

TALİMAT: Aşağıdaki esneme hareketlerini gün içerisinde istediğiniz zaman yaparak boyundaki temel destekçi kaslar levator scapulae ve scalene kaslarınızı güçlendirin.

1 Sandalyede bir elinizin üstüne oturun. Göğsünüzü dışarı vererek doğrulun ve dümdüz ileri bakın.

2 Diğer elinizi başınızın üstüne yerleştirin. Boynunuzda esneme hissedene kadar elinizle boynunuzu yavaşça yana doğru çekin. 10 saniye bu pozisyonda kalın.

3 Şimdi aynı hareketi boynunuzu verevine çekerek uygulayın. 10 saniye bu pozisyonda kalın. Esnemeleri iki yöne de tekrar edin.

Fotoğraflar *Jay Sullivan*

Yazan *William Moran*

ROKET HIZINDA

Salon içinde ve dışında zindeliğinizi ve performansınızı yükseltmenin dört etkili yolu.

Zindelik dinçlik, canlılık, dirilik ya da sağlamlık demektir. Fitness hedefleri söz konusu olduğunda anlamının hakkını vermemiz şart bir kelime! Performans ise belli bir işi yapabilme durumu, yani etkililik anlamına geliyor. Çoğu zaman zindelik ve performans (başarım ya da becerim de diyebilirsiniz) aynı ya da peşi sıra cümlelerde kullanılır. Sağlık ve zindelik bakımından iyi bir durumdaysanız, o zaman performansınız da iyi olacak demektir. Neticede ikisi birbirini destekleyen şeyler ne de olsa. Tabii bahsettiğimiz bu duruma erişmek için sizin de çaba sarf etmeniz şart. Performansını iyileştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek isteyenlere dört öğüdümüz var!



3 ALIŞKANLIKLA

4X4 PERFORMANS

1. DENGELİ BESLENİN

Ne yersen osun gerçekten. Dengeli beslenmek demek vücudun sağlıklı kalması için gereksindiği besinleri doğru oranda almak demek. Yani yağsız protein, lifli karbonhidrat, sağlıklı yağ, işlenmemiş gıdalar, sebze ve meyvelerden bahsediyoruz.

2. AKILLI ÇALIŞIN

Fitness, amacı olması gereken bir aktivitedir. CrossFit tarzı programlar neden bu kadar popüler sanıyorsunuz? Belli bir yapısı, yerleşik hedefleri ve tükenmeyen motivasyonu var! Fitness planınızda belli bir amaca göre (kardiyo, direnç antrenmanı gibi) çalıştığınızda motivasyonunuz tam kaldığından daha sıkı çalışır ve daha iyi performans gösterirsiniz.

3. STRESİ AZALTIN

Zihniniz stres ve olumsuz düşüncelerle istila edildiğinde kendinizi iyi hissedip sıkı çalışmak biraz zordur. Stres kalp-damar rahatsızlıklarını tetikleyen, kas dokularını yıkan, uyku düzensizliğine yol açan ve genel sağlığa kötü tesir eden katabobik hormon seviyelerini yükseltir. Her gün birkaç dakika meditasyon yaparak stresle daha iyi baş edebilirsiniz.

Fotoğraflar *Per Bernal*

Yazan *Andrew Gutman*

KÜTÜK GİBİ

Kütüğü baş üzerine kaldırmak sadece egonuzu okşamakla kalmıyor, aynı zamanda platolara takılmadan gelişmeye devam etmenize de yarıyor. Amerika'nın En Güçlü Adamı **JERRY PRITCHETT** bizlere nasıl yapıldığını anlattı.



GÜÇ SPLİTİ
Eğer geleneksel bir kas grubu splitine göre çalışıyorsanız, temel basma (press) hareketiniz yerine kütük basma yapın. Yarışmalara hazırlanıyorsanız, sadece yarışma için çalışacağınız ayrı bir gün belirleyin.

Güçlü Adam yarışmalarına katılmayı aklınızdan geçirmiyor dahi olsanız, platoları atlayarak geçmenize yarayan kütük basma (log press) hareketini yapmakta fayda var. 2017 Amerika'nın En Güçlü Adam unvanını taşıyan Jerry Pritchett, powerlifting'den güçlü adam saflarına katıldığında daha sık yapmaya başladığı kütüğü yerden kesip basma hareketi sayesinde yedi ayda bench press'te 250 kilodan 280 kiloya çıktı. Pritchett'in işine yaradıysa sizin de yarayacaktır. Ayrıca eğer bu spora merakınız varsa aperatif olarak bu hareketi yapmak harika bir seçim olacaktır çünkü Atlas kayası ve kamyon çekme gibi diğer güçlü adam hareketlerine nispeten daha bilindik bir hareket. Pritchett'in kütük basma kılavuzunu eksiksiz okuyun.

SENİN KÜTÜK NERESİ?

Hareketi tam yapın: Güçlü adam piyasasının gediklileri bu hareketin daha çok üst kısmına odaklanırlar, zira 182+ kilo ağırlığı baş üzerine basmak (press) yerden kesmekten (clean) daha zordur. Ancak Pritchett bu işin çaylaklarına her defasında tamamını yapmalarını öneriyor. Yani yerden kesip yukarı basıyorsunuz.

İvmeli silkme yapın: Baş üzerine kütük kaldırmanın standart yolu ivmeli silkme (jerk) yapmaktır. Yani hem alt hem de üst vücudunuzu aynı anda çalıştırıyorsunuz. Yeni yeni başlıyorsanız, işi basit tutun diye vurguluyor Pritchett: "Standart push press veya push jerk yapın. Split jerk hantal bir harekettir."

Sağlam kavrayın: Kütüğü elinize ilk aldığınızda normal tutuşla kavramanızda fayda var diyor Pritchett. Çekmeden önce vücudunuzun dışına yatırırsanız, yerden kesmeye başlamadan önce kütüğü kendinize doğru döndürebilirsiniz.

YAPILIŞI

KÜTÜK BASMA

1 Kütüğü deadlift'te olduğu gibi kaval kemiklerinizin önüne alın. (Erkekler için çapı 30 cm, kadınlar içinse çapı 25 cm olan kütükler idealdir.) Tutacakların ortasından kavrayıp kalçalarınızı düşürün.

2 Kütüğü kaval kemikleriniz boyunca kucağınıza doğru çekerken dirsekleriniz yukarı ve dışa dönük olsun. Doğrulun ve kalçalarınızla itinin; kütüğü çenenizin altına gelene kadar karnınıza doğru yuvarlayın.

3 Dizlerinizi hafif düşürdükten sonra kütüğü baş üzerine itin. Kütüğün altına geçmek için hızlı şekilde çökün. Ayaklarınız bitişik, dirsekleriniz kilitli ve başınız da kollarınızın arasında olsun.

Neden Fit in Class?



- Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL
- Kredi kartına vade farksız 9 taksit
- Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı
- Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

1. İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin
2. İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin
3. 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin
4. Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun
5. Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir!
Aylık **99 TL** tek fiyat ile üyeliğini gerçekleştir.

AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin aktiviteyi seç ve yeni bir çok aktivite keşfet.

REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını kendin belirle!





Fit in Class
Aktiviteni Seç, Formunu Yakala
CrossFit
Aylık Sadece 99 TL
SINIRSIZ GRUP DERSİ
TEK ÜYELİK TEK FİYAT
Tek Üyelikle Yüzlerce Salon ve Stüdyo Keşfet!
Hayatın Grup Derslerine Değil,
Derslerin Hayatına Uysun.
fitinclass
FitinClass
fitinclass
fitinclass
www.fitinclass.com

Yazan **Andrew Gutman** // Düello **Jim Smith**

5 DAKİKALIK DÜELLO

Bench'te sağlam olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Buradaki meydan okuma ile kendinizi sınadıktan sonra egonuzu biraz törpülemeye hazır olun.

TANIMI

Diesel Strength and Conditioning sahibi Jim Smith tarafından hazırlanan ve üst vücut kuvvetinizle dayanıklılığınızı sınayan zor mu zor bir bench press sınaması.strength and endurance.

İŞLEYİŞİ

Smith: "Beş dakika içerisinde vücut ağırlığınızı olabildiğince çok tekrarda kaldırıyorsunuz. İhtiyacını hissettiğiniz her an ağırlığı düşürebilirsiniz. Tek tavsiyem şu: Her seti bir veya iki tekrar eksik yapın, yoksa tükenirsiniz."

ZAMANI

Smith: "Haftada iki kez bench press yapıyorsanız, o zaman buradaki meydan okumayı yaptığınız bench press'lerin birinin yerine uygulayın. Haftada bir kez yapıyorsanız, o zaman tek seansınız bu olsun. Yapma sıklığınız da her dört ile sekiz haftada bir olsun."

YAPILIŞI

Buna girişmeden önce Smith omuzlarınızı hacimli çalışmayla ısıtmanızı ve kanat, triceps, sırt, göğüs ve omuz kaslarınıza yuvarlama köpüğü uygulamanızı tavsiye ediyor. Ayrıca şınav ve boş barla bench press gibi hareketlerle hazırlık yapın. Ardından barı vücut ağırlığınızın dengi yükle yükleyin. (Ya da vücut ağırlığınızı yuvarlayın. 93 kiloysanız 92 kilo ağırlık yükleyin mesela.) Süreölçeri beş dakikaya ayarlayıp aralarda minimum mola vererek çıkarabildiğiniz kadar tekrar çıkarın.

DÜELLO

BENCH GELİŞİMİ

TALİMAT: Tekrarlar hafta hafta azalırken ağırlığı yükseltin. Üç haftadan sonra sonuçlarınızı test edin.

HAFTA	SET	TEKRAR
1. HAFTA*	3	8
2. HAFTA*	5	5
3. HAFTA*	8	3
4. HAFTA (TEST)	5 DK.	MT

**Son setinizin ardından 90 saniye dinlenin. Sonra son setin ağırlığını %10 düşürüp maksimum tekrara zorlayın.*



KUVVETÖLÇER

Smith'e göre güç tablonuz şöyle:
→ 20-30 tekrar = Eh
→ 31-40 tekrar = Fena sayılmaz
→ 41+ = Adamsın!

Fotoğraflar *Per Bernal*


FINISH FIRST.®
HEDEFLERİNİ BELİRLE
SINIRLARINI ZORLA
SYNTHA-6
EDGE
48
SERVINGS
CHOCOLATE MILKSHAKE
NET WEIGHT 1.87 kg (4.13 lb) ℮ - NO ARTIFICIAL COLOURS
Hiçbir zaman kolayla yetinme.
Hep daha fazlasını iste.
Team BSN Athlete
Ryan Hughes
IFBB MEN'S PHYSIQUE COMPETITOR
Kas Gelişimine Yardımcı
Toparlanmaya Yardımcı
Günün her saatinde kullanım

Yazan *Joe Wuebben*



KONİLOJİ
Koni egzersizi çoklu sprint dayanıklılığınızla birlikte ayak çabukluğunuzu da geliştirecektir.

KIRKINDAN SONRA GÜÇ

Yaşla ilintili yaygın bir probleme getirdiğimiz çözümle hangi yaşta olursanız olun en iyisi olun.

SORUN:

Dayanıklılığınız yerlerde sürünüyor. Basketbol maçlarında uflayıp pufluyorsunuz. 20'li veya 30'lu yaşlarınızda hiç böyle olmuyordu.

ÇÖZÜM:

ABD Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Vakfının (NSCA) Bilim Araştırmaları Müdürü Dr. Carwyn Sharp, hemen yaşınızı suçlamayın diyor. "Doğru, yaşlanma performans kaybında rol oynayabiliyor ancak vücudunuz maruz kaldığı baskıya göre kendini adapte etmeyi bilecektir." Yani asıl problem yoğunluğu düşük antrenmanlar! Koşu bandında yaptığınız o hafif koşular aniden durup koşulan ya da süratle yön değiştirilen sporlara pek fayda etmiyor. O zaman çok sprintli dayanıklılık antrenmanları yapın: Kısa mesafeyi yüksek yoğunlukla koştuktan sonra kısa bir süre dinlenin, tekrar koşun ve böyle devam edin. Sharp ayrıca çeviklik idmanları, pliometrik egzersizler, sprintler ve alt vücut kuvvet çalışmaları yapmanızı öneriyor. Buradaki rutini haftada 1-2 kez uygulayın.

ANTRENMAN

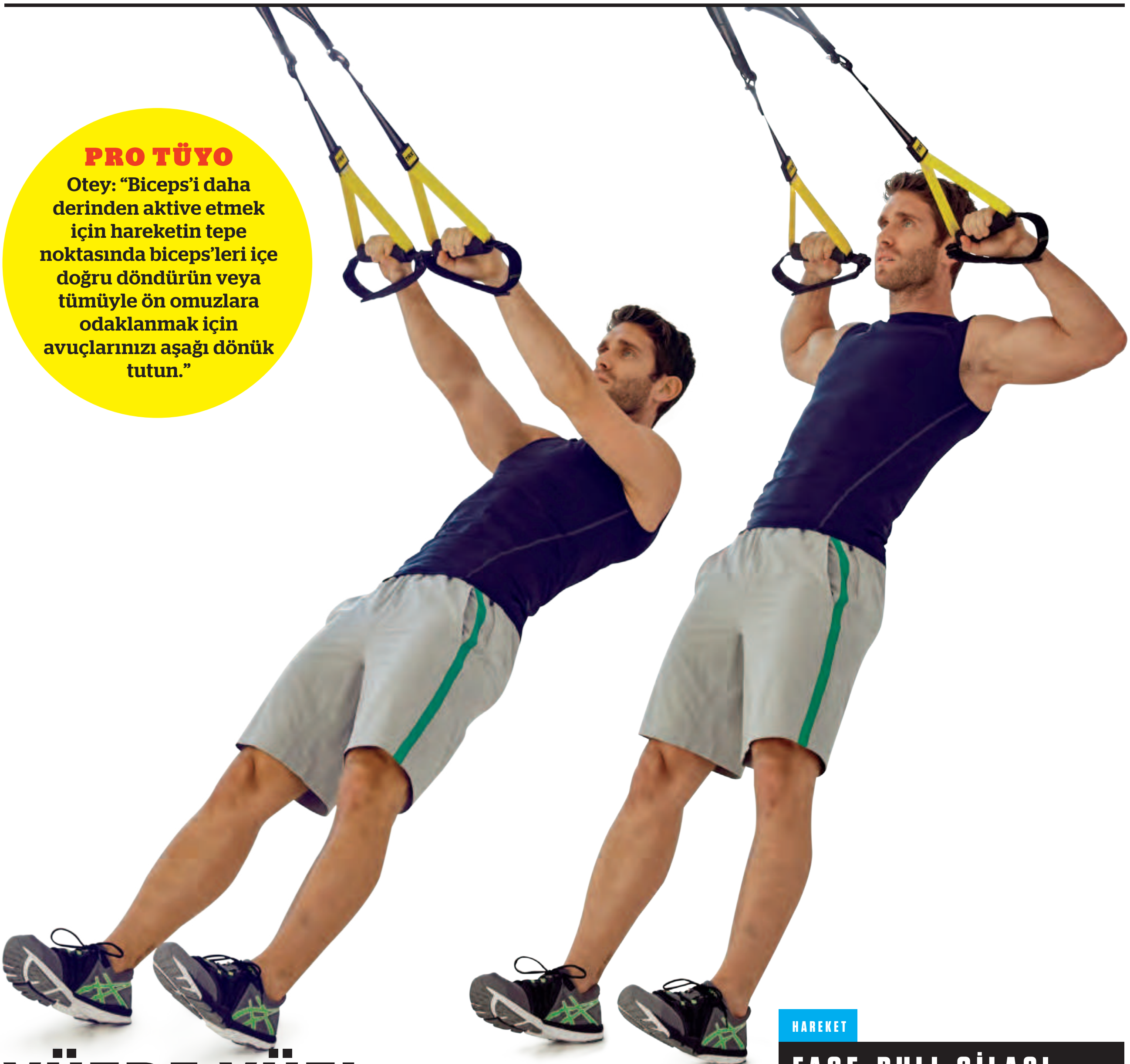
SPRİNTLİ DAYANIKLILIK ÇALIŞMASI

HAREKET	SET	TEKRAR
Z DRILL	1	1-2
505 CONE DRILL	1	1-2
DECELERATION	1	1-2
BOX JUMP	2	5-8
DROP LANDING	2	5-8
BOUND	2	5-8 İKİ TARAFA
LATERAL HOP	2	5-8 İKİ TARAFA
15-METER SPRINT	3	1
20-METER SPRINT	4	1
LUNGE*	2	10-12

**Her iki bacakla ön, yan ve ters çeşitlerini ikişer setle tamamlayın.*

GETTY IMAGES

Yazan *Andrew Gutman*



PRO TÜYO
Otey: "Biceps'i daha derinden aktive etmek için hareketin tepe noktasında biceps'leri içe doğru döndürün veya tümüyle ön omuzlara odaklanmak için avuçlarınızı aşağı dönük tutun."

YÜZDE YÜZ!

Postürünüzü düzeltip omuzlarınızı şekillendirmek için antrenmanlarınızı "yüzlük" hareketle bitirin.

HAREKET

FACE-PULL CİLASI

HAREKET	TEKRAR	DİNLENME
TRX FACE-PULL	10, 8, 6, 4, 2	20 SN.*

*Merdivenin her bir kısmında veya mikro sette 20 saniye dinlenin.

NE ZAMAN?

Bu hareketi üst vücut gününüzde tüm setlerinizi tamamladıktan sonra yapın. Hacim, üst sırt ve omuzlarınızın tamamını yoracağından antrenmanın geri kalanında basma veya çekme hareketlerinde zorlanmaya başlayacaksınız.

NEDEN?

New York'taki Equinox salonunun kişisel antrenör müdürü David Otey, "Kişinin fiziğinde ve kuvvetinde büyük değişim yaratan, bahsettiğimiz o kas yorulmasıdır" diyor. Otey tarafından hazırlanan bu merdiven antrenmanında zamanla omuz ve sırtta daha çaplı bir büyüme yaratacak olan 120 tekrar yapıyorsunuz (iki tur yaptığınızı varsayarak). Üstelik ister TRX ile (buradaki gibi) isterse kablo aparatıyla yapılsın face-pull hareketinin omuzdaki hareket kabiliyetini geliştirdiğini ve her çekişte kürek kemiklerini birbirine yaklaştırılmasıyla bilgisayar başında oturuyormuş gibi öne düşen omuz sendromunu da düzelttiğini söylüyor Otey.

NASIL?

Bir setmiş gibi düşünün. Mikro set aralarında 20 saniye dinlenerek merdiveni aşağı uygulayın. Sona ulaştığınızda tekrar 10 tekrara düşene kadar merdiveni yukarı uygulayın. İki set tamamlamaya çalışın.

Fotoğraflar *Jay Sullivan*

BESLENME



KİŞNİŞ YAPRAĞI
Kişniş yaprağı, insülin salınımının kan basıncı yükseltmeden uyarılmasına yardımcı olduğu için şeker hastalarına iyi geliyor.

BÜNYEYİ BESLEYEN BESINLER

En sağlıklı ve bedeninize dost yiyeceklerin bazıları aslında hep elinizin altında olanlar.

En son ne zaman tavuk suyuyla yemek yapmayı düşündünüz? Ya da hamur işi dışında çekirdek ve tohum kullanmayı? Antrenman sonuçlarınıza muazzam derecede yardımcı birçok yiyeceği aslında hiç denememiş olabilirsiniz. O zaman tanıştıralım: Elma sirkesi, kenevir, kemik suyu, zerdeçal ve diğerleri... Sonuçlarınızı hızlandırmak, vücut yağınızı azaltmak ve sağlığınızı korumak için bu tarifleri bugünden tezi yok deneyin.

KURKUMİN
Amerikan Kanser Vakfına göre zerdeçalda bulunan kurkumin kanserin büyümesine ve yayılmasına engel olabiliyor.

Fotoğraflar *Jarren Vink*

HİNDİLİ ÇİLİ

8 KİŞİLİK

1 ¼ su bardağı sızma zeytinyağı
1 baş küp doğranmış soğan
2 diş kıyılmış sarımsak
1 adet çekirdekleri ayıklanıp kıyılmış jalapeno biberi
900g organik hindi göğsü kıyması
1 tatlı kaşığı deniz tuzu
800g az domates
1 ½ bardak su
1 yemek kaşığı arnavutbiberi
2 yemek kaşığı kimyon
2 yemek kaşığı toz zerdeçal
½ tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
2 tatlı kaşığı kekik
400g pişmiş kızıl fasulye
1 demet doğranmış kişniş yaprağı
1 adet doğranmış yeşil soğan
1 adet doğranmış avokado

1. Zeytinyağını geniş ve ağır bir tavaya döküp orta ateşte kızdırın. Soğanı ilave edin, pembeleşinceye kadar karıştırarak 3-5 dakika pişirin. Soğanı ve biberi ekleyip 1 dakika pişirin.
2. Kıymayı ve tuzu da ilave edip pembeliği gidene kadar 5 dakika çevirin. Kıymayı kaşıkla yararak pişirin.
3. İkiye bölünmüş domatesleri ekleyin. Suyu, arnavutbiberini, kimyonu, karabiberi, zerdeçalı ve pul biberi ilave edin. Arada karıştırarak 30 dakika pişirin.
4. Kekiği ve fasulyeyi ekleyip 20-30 dakika pişirin.
5. Çiliyi kâselere alıp üstüne kişniş yaprağı, yeşil soğan ve avokado koyun.

MAKROLAR

281 KALORİ	23g PROTEİN
12g KARBO	16g YAĞ



KENEVİR TOHUMU
Bir çalışmaya göre kenevir tohumu, kolesterolü ve kan basıncını düşürerek kalp rahatsızlıklarına karşı savaşabiliyor.

ORGANİK KIVIRCIK LAHANA
Kıvırcık lahana çok besleyici bir yiyecek, ancak üretiminde bolca haşere ilacı kullanılıyor. Sık tüketiyorsanız organik olanlarından yiyin.

ÇİĞ KIVIRCIK LAHANALI KENEVİR TOHUMLU SALATA

4 KİŞİLİK

1 bağ kıvırcık veya karalahana (saplarını kesip yapraklarını kıyın)
1 adet dilimlenmiş avokado
200g ikiye bölünmüş kiraz domates
2 yemek kaşığı kenevir tohumu
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
2 yemek kaşığı elma sirkesi
Deniz tuzu, karabiber

1. Lahanayı, avokadoyu, domatesi ve kenevir tohumunu geniş bir kaba alıp zeytinyağı, sirke, tuz ve karabiberle karıştırın. Tüm yapraklar yağ ve çeşnilerle bulanana kadar karıştırın. Bekletmeden yiyin.

MAKROLAR

154 KALORİ	3g PROTEİN
7g KARBO	14g YAĞ

Yazan *Michael DeSanti*

KENEVİR SÜTLÜ SMOOTHIE

1 KİŞİLİK

1 ½ su bardağı tatlandırıcısız kenevir sütü
1 ölçek vegan veya whey protein tozu
100g organik mavi yemiş
100g muz
Biraz bal

1. Malzemenin tümünü pürüzsüz kıvam alana dek karıştırıcıdan geçirin.

MAKROLAR

250 KALORİ	**23**g PROTEİN
30g KARBO	**4**g YAĞ



KENEVİR SÜTÜ
İltihap karşıtı ve Omega 3 yağ asitlerince zengin kenevir sütü, düşük kalorili bir alternatiftir.



KEMİK SUYU
Tavuk suyunu, kemik suyu isteyen bütün tariflerde ya da pirinç gibi tahılları pişirirken kullanabilirsiniz.

ŞİFA KAYNAĞI TAVUK SUYU

24 KİŞİLİK

1 litre su
1 bütün tavuk
1 baş soyulup dörde bölünmüş soğan
2 adet doğranmış havuç
2 sap doğranmış kereviz
¼ bağ kıyılmış maydanoz
1 yeme kaşığı elma sirkesi
2 yemek kaşığı karabiber tanesi

1. Suyu geniş bir tencereye koyup tavuğu içine atın. Yüksek ateşte kaynatın. Köpüğünü alın.
2. Geri kalan malzemeyi ilave edin. Yeniden kaynattıktan sonra üstünü kapatıp 4-8 saat hafif kaynamaya bırakın.
3. Tavuk ve sebzelerin suyunu süzün. (Tavuğu daha sonra salatada kullanabilirsiniz.) Çıkan suyu hava geçirmez bir kaba alıp bir gece dinlendirin. Buzlukta 3 aya kadar bozulmadan kalabilir.

MAKROLAR

39 KALORİ	**5**g PROTEİN
1g KARBO	**1**g YAĞ

KUZU KUZU

Bel bölgenize dost ve uzun süre tok kalmanıza yardımcı esmer pirinçli, elmalı ve lahanalı kuzu tabağıyla kendinize büyük bir ziyafet hazırlayın.

Sağlıklı beslenmek illa kuru öğünlere mahkûm olmanız anlamına gelmiyor. Bilakis, tabağınızı doğru yiyeceklerle doldurduğunuz sürece hiçbir zararı yok. Bunun sebebi ise sağlıklı yiyeceklerin sizi daha tok ve doymuş hissettirmesi. Mesela, hamburger zincirlerinde satılan peynirli hamburgerlerde 770 kalori var; yani burada verdiğimiz tarifin neredeyse aynısı! Farkı ise bu yemeği yedikten birkaç saat sonra yeniden aç hissetmeye başlamıyorsunuz. Zincir hamburgerlerinde bu tarifte olduğu gibi bol lif bulunmadığından daha kısa sürede acıkıyorsunuz. Üstelik artan kan şekeri yüzünden salonda çabuk tükenmiyorsunuz.



SERİ TÜYO

Kuzuyu ve meyveleri kâğıt havluyla kuruladıktan sonra hafif yağlarsanız ısı yiyeceğe daha iyi sızar ve daha iyi kızarıp tatlanır.

ELMALI PİLAVLI KUZU TABAĞI

2 KİŞİLİK

125g esmer pirinç
2 adet kemiksiz kuzu parçası
2 yemek kaşığı + 2 tatlı kaşığı zeytinyağı (üstüne sürmek için bir miktar daha)
Tuz, karabiber
1 adet ufak dilimlere dilinmiş büyük elma
2 tatlı kaşığı kıyılmış taze İzmir kekiği
200g doğranmış mor lahana
2 yemek kaşığı hardal
1 yemek kaşığı sirke
2 yemek kaşığı ceviz parçası

1. Pirinci 1½ su bardağı suyla kaynayana kadar haşlayın. Ardından ateşi kısıp üstünü kapatın ve 35 dakika daha pişirin.
2. Fırını önden ısıtın. Kuzuyu yağlanmış bir tepsiye yerleştirip üstünü hafif yağlayın, tuz ve karabiber ekin. Yüksek derecede 4 dakika pişirin.
3. Elmayı 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve kekikle ovun. Kuzulu tepsiye atıp et 60 dereceye çıkana kadar 4 dakika daha pişirin. Kuzuyu ditin.
4. Lahanayı 1 tatlı kaşığı yağ ve 1 fiske tuzla karıştırın. Lahanayı tavaya atıp karıştırarak 5 dakika soteleyin.
5. 2 yemek kaşığı yağı, hardalı, sirkeyi, 1 yemek kaşığı suyu ve 1 fiske tuzu çırpın. Cevizi ilave edin.
6. Pilavı tabaklara bölüştürüp üstüne lahana, elma, kuzu ve hardallı sosu pay edin.

MAKROLAR

772 KALORİ	48g PROTEİN
59g KARBO	39g YAĞ

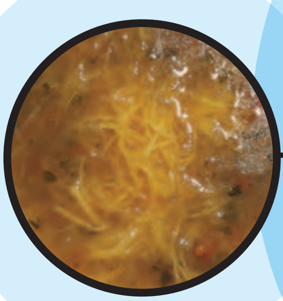
Fotoğraflar *Brian Klutch*


TEAM ON
MUSCLE*
IMMUNITY■
FATIGUE REDUCTION■
OPTIMUM NUTRITION
30
YEARS
THIRTY YEARS OF SETTING THE GOLD STANDARD
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

Yazan *Jenna Werner*

TEL KABAK

Lif, potasyum ve C vitamini zengini sebze tel kabağını tüketmenin beş yeni ve lezzetli yolu.



1 ÇORBA

Erişteli tavuk çorbasının eriştesi yerine kabak içi koyun. (Karbonhidrat oranı düşecek, besin ve sebze oranı artacaktır.) Pişmiş kabak şeritlerini ayrıca kıyma kavurmasına, erişteye, makarnaya veya salatalara ekleyebilirsiniz. Salatada hem sıcak hem soğuk deneyin.



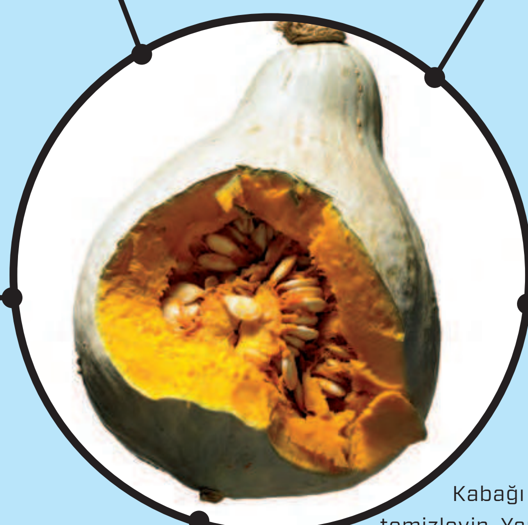
2 GECEDEN YULAF

30g pişmiş tel kabağı şeritlerini, 3 yemek kaşığı sütle robottan geçirin ve püre haline getirin. Bir kavanoza 25g yulaf ezmesi, kabak püresi, 1 yemek kaşığı çiya tohumu, 90g doğranmış meyve, 2 yemek kaşığı kuruyemiş, tarçın ve 1 ölçek protein tozu doldurun. Kaşıkla iyice karıştırın. 1,5 bardak süt ekleyip kapağını kapatın ve çalkalayın. Buzdolabında bir gece bekletin. Sabah kavanozu açıp hızlıca tüketebilirsiniz.



3 KABAKLI KÖFTE

Kabağı boylamasına ikiye bölün, çekirdeklerini temizleyin. Yarım kabakları içi aşağı bakacak şekilde fırın tepsisine yerleştirip tepsiye biraz su ekleyin. Kabağın boyutuna göre 30-45 dakika ve 200 derecede pişirin. Spagettiye benzeyen şeritleri kaşıkla alın. Şeritleri sevdiğiniz bir sosla bulayıp et veya köftenin üstün koyarak yiyin.







4 MUFFIN

Bir adet tel kabağın pişmiş iç şeritlerini 700g ıspanak ve 1 baş soğanla karıştırın. Tuz, biber, sarımsak ve pul biber ekleyin. Ayrı bir kapta 4 yumurtayı çırpın. Çırpılmış yumurtayı kabak karışımına katın. Muffin tepsisini yağlayın. Muffin gözlerine karışımdan koyun. 180 derecede 25 dakika pişirin.

5 LAZANYA

Kabağı boylamasına ikiye bölün, çekirdeklerini temizleyin. Yarım kabakları içi yukarı bakacak şekilde fırın tepsisine yerleştirin. Kabağın boyutuna göre 30-45 dakika 200 derecede pişirin. Spagettiye benzeyen şeritleri kaşıkla alın. Kabakların içi yukarı dönük olsun. 200g hindi kıymasını sarımsakla tavada pişirin; içine 100g ezilmiş domates, tuz, biber, sarımsaklı baharat karışımı ile karıştırın. Bir kapta 450g sotelenmiş kıvırcık lahanayı 100g ricotta ve 55g mozarella peyniriyle karıştırın. Kabak şeritlerini peynirli karışımla karıştırıp kabakların içine doldurun. Üzerine sos ve şerit halinde kesilmiş mozarelle ilave edin. 220 derecede 15 dakika pişirin.

UZMAN DİYETİSYEN

Jenna Werner Amerikalı lisanslı diyetisyendir. Instagram: @happyslimhealthy.


GRIPAD®
GET A GRIP ON YOUR WORKOUT
ANTRENMANINIZA
SIKICA
TUTUNUN
444 1 FIT (348)
www.gripad.com.tr

Özlemle Anıyoruz

SHAWN PERINE

(1966-2017)

> 11 Aralık 2017 tarihinde American Media Inc. Fitness Group çok değerli bir insanı kaybetti: Muscle & Fitness Başkan Yardımcısı ve Yazı İşleri Müdürü Shawn Perine'i 51 yaşında sonsuzluğa uğurladık.

SHAWN 22 EYLÜL tarihinde dördüncü evre akciğer kanseri teşhisi konulmasına rağmen verdiği savaş süresince ne moralini düşürdü ne de enerjisini. Daha önce ne sigara ne de başka madde kullanmıştı, içkiyi ağzına bile sürmezdi; hal böyle olunca teşhise hepimiz şaşırmıştık. Shawn hayatının çoğunu temiz beslenerek, salonda antrenman yaparak geçirmiş, nice insanı daha sağlıklı ve daha fit bir hayat sürmeye teşvik etmiş bir insandı. Bir fitness gönüllüsü, yazar, editör ve sonrasında Muscle & Fitness, Muscle & Fitness Hers ve FLEX gibi dergilerin Yazı İşleri Müdürü ve Baş Editörü olarak Shawn, fitness dünyasının en yetkili isimlerinden biri olmuştu. Çocukluğu New York, Long Island'da geçen Shawn'ın vücut geliştirmeye olan tutkusu 1977 yılında çıkan Pumping Iron filmiyle başladı. 13 yaşındayken Arnold'ınki gibi bir vücuda sahip olmak için bulduğu her egzersiz kitabını hatmediyor, haftada beş gün spor salonunda ağırlık kaldırıyordu. Bunların bir getirisi olarak hayran olduğu Arnold'la yakın bir arkadaşlık da kurmuştu. "Shawn Perine, Muscle & Fitness dergisinin donanımlı editörü olarak fitness dünyasının en nüfuzlu elçilerinden biri olmasının yanında benim de en yakın ve güvendiğim dostlarımdan biriydi" diye tweet attı Arnold Schwarzenegger. "Kalbim acıyor, bütün dünya için büyük bir kayıp bu. Ailesine ve yakınlarına sabır diliyorum." Shawn bu işin başlarındayken vücudunun sahneye göre olmadığını fark edip vücut geliştirme dünyası üzerine yazılar yazmayı seçmiş ve 2000'lerin başında serbest yazar olarak FLEX dergisine yazılar göndermeye başlamıştı. Yazıları beğenilen Shawn, daha sonra Kaliforniya'da FLEX'in tam zamanlı kıdemli yazarı olmayı başardı. 2011 yılında Los Angeles'tan New York'a geri taşınan Shawn hayallerindeki işe, yani M&F Yazı İşleri Müdürlüğü'ne terfi oldu. Misyonu "Joe Weider'in yaktığı meşaleyi taşımak" olan Shawn, "fitness ve sağlığın kutsal kitabını dünyaya tebliğ etme" görevinde American Media Inc. (AMI) CEO'su David Pecker ile yan yana çalışmaya başladı. "AMI olarak Weider Yayınları'nı satın aldığımızdan beri geçen 15 yıl boyunca Shawn kadar iyi bir gazeteciyle çalışmadım" demişti Pecker. "Sağlık, antrenman, beslenme ve vücut geliştirme sporu hakkında sahip olduğu engin bilgi dağarcığının bir emsali daha yoktu. Meslektaşımdı, arkadaşımdı, onu tanıyan herkese ilham veren bir adamdı. Fitness dünyası onu çok özleyecek. Onu çok özleyeceğim." Salon dışında ise Shawn hayvanlara, çevreye, paleontolojiye ve mimariye tutkusu ama en çok da sahip olduğu o koca yüreği ile tanınmıştı. Fitness camiası çok kıymetli bir üyesini kaybetmiş olabilir ama AMI ailesi olarak bizler çok sevdiğimiz vefalı bir arkadaşımızı kaybettik. Mekânı Cennet olsun. American Media olarak Shawn Perine'in anısına yakın gelecekte Amerikan Kanser Derneği'ne yapacağımız yardım ve bağışlar hakkında bilgi veriyor olacağız.

> **“YÜREĞİNİZLE NE YAPACAĞINIZI SÖYLEYEYİM: GÖTÜRDÜĞÜ YERE GİDİN. BAZI KAS GRUPLARININ AKSİNE SİZİ ASLA YANLIŞ YÖNLENDİRMEZ.”**
> —SHAWN PERINE



SENİ UNUTMAYACAĞIZ.



Joe Manganiello
AKTÖR

"Shawn Perine müthiş bir adam ve harika bir arkadaştı. Kalemi sağlam, editörlüğü emsalsizdi. Kocaman yürekli, doğru olanı yapmak için yılmadan çalışan bir insandı. Hep yanımda oldu. Dünyayı bulduğundan çok daha iyi halde bırakan bir adama veda etmek beni kahrediyor."



ARNOLD SCHWARZENEGGER
YEDİ KEZ MR. OLYMPIA ŞAMPİYONU VE KALİFORNİYA ESKİ VALİSİ

"Shawn Perine, Muscle & Fitness dergisinin donanımlı editörü olarak fitness dünyasının en nüfuzlu elçilerinden biri olmasının yanında benim de en yakın ve güvendiğim dostlarımdan biriydi. Kalbim acıyor, bütün dünya için büyük bir kayıp bu. Ailesine ve yakınlarına sabırlar diliyorum."

David Pecker
AMERICAN MEDIA INC. YÖNETİM KURULU BAŞKANI, GENEL MÜDÜR VE CEO'SU

"AMI olarak Weider Yayınlarını satın aldığımızdan beri geçen 15 yıl boyunca Shawn kadar iyi bir gazeteciyle çalışmadım. Sağlık, antrenman, beslenme ve vücut geliştirme sporu hakkında sahip olduğu engin bilgi dağarcığının bir emsali daha yoktu. Meslektaşımdı, arkadaşımdı, onu tanıyan herkese ilham veren bir adamdı. Fitness dünyası onu çok özleyecek. Onu çok özleyeceğim."

Steve Weatherford
ESKİ NFL ŞAMPİYONU VE M&F KAPAK YILDIZI

"Fitness camiası liderini, dünya ise en iyi insanlardan birini yitirdi. Shawn'ın yaşadığı hayatın diğerlerine ilham ve örnek olmasını umuyorum. Ufak şeylerle mutlu olmayı bilin ve Shawn'ın yaptığı gibi tanıştığınız her insan üzerinde olumlu bir etki bırakın."

Jim Manion
IFBB PRO LİG VE NPC BAŞKANI

"Shawn ile uzun yıllar önce, FLEX dergisi için vücut geliştirme yarışmaları üzerine yazı yazdığı zamanlarda tanıştım. Sahip olduğu bilgisi ve bu spordaki entelektüel hâkimiyeti karşısında hayrete düşmüştüm. En eski atletleri tek tek bilir, her yıl kimin kazandığını ezberden söylerdi. Tutkusu yıllar içinde daha da perçinlendi. Shawn vücut geliştirmeye hayran, fit yaşamaya düşkün bir adamdı. Çok özlenecek ama asla unutulmayacak bir isim o. Ailesine ve yakınlarına sabırlar diliyorum."

Phil Heath
YEDİ KEZ MR. OLYMPIA ŞAMPİYONU

"Shawn Perine sadece muazzam bir gazeteci değil aynı zamanda bilgisini dünyayla paylaşmaktan zevk alan koyu bir fitness ve sağlık fanatiğiydi. Onunla arkadaş olabildiğim ve bir sürü neşeli anı biriktirdiğim için kendimi şanslı görüyorum. Shawn'ı kaslı vücutlu ve insanı anında gülümsetebilen dürüst, iyi yürekli, doğrucu ve kendine has bir adam olarak hatırlayacağım. Her şey için teşekkür ederim Shawn. Seni elbet yine göreceğim, kardeşim!"

Don Saladino
ÜNLÜ ANTRENÖRÜ

"Shawn Perine tanıdığım en nazik ve en düşünceli insanlardan

BAŞLANGIÇ SAYFASI: PER BERNAL

biriydi. Etrafındaki herkesi daha iyiye dönüştüren bir insandı. Shawn için bireysel olarak iyi birer insan olmamız mühimdi. Kibar ve düşünceli olmamızı isterdi. Dünya için büyük bir kayıp ama geride bıraktıkları asla ölmeyecek! Shawn'ın hatırasına hepimiz birer örnek insan olalım ve bu dünyayı biraz daha güzelleştirmek için her gün bir şey yapalım. Üst katlardaki spor salonunda görüşmek ümidiyle, dostum. O zamana kadar çok özleneceksin, bil!"

Lou Ferrigno

VÜCUT GELİŞTİRME EFSANESİ

"Mekânın Cennet olsun, Shawn Perine. İnanılmaz bir adam, inanılmaz bir editördün."

Shawn Ray

IFBB PRO LİG ONUR LİSTESİ VÜCUT GELİŞTİRİCİ

"Shawn, ya da benim seslenmemle nam-ı diğer 'Shawn 2,0,' yumuşak huylu, çok zeki bir adamdı. Sadece vücut geliştiricilerle değil bu sporun tarihiyle de yakından ilgiliydi. Atletlerin o gördüğümüz fiziklere ulaşmak için neler yaptığını iyi biliyor ve bunu bütün dünyayı duyurmaya çalışıyordu. Tanıştığı herkese iyiliği ve yardımı dokunmuş olan, yeri doldurulmaz bir adam."

DAVE BAUTISTA

AKTÖR

"Bu iyi yürekli adam hayatını fitness ve vücut geliştirmeye adamıştı. Daha saçlarım ve karın kaslarım varken beni her şekilde desteklemiş ve bana yardım elini uzatmıştı. Saçlarım dökülüp karın kaslarım eridikten sonra da değişmedi! Dostum Shawn Perine'e huzur ve rahmet diliyorum."



BU SAYFA SOL BAŞTAN: PER BERNAL; PETER GRIGSBY; PER BERNAL (2)

Duke Castiglione

SPOR MUHABİRİ

"Shawn nasıl da harika, düşünceli, alçakgönüllü ve iyiliksever bir adamdı! Yetenekli bir yazar, müthiş bir editör ve nicesine sağlam bir dosttu. Dünyayı güzelleştiren bir insandı."

Steve Kuclo

IFBB PRO LİG VÜCUT GELİŞTİRİCİ VE WEIDER ATLETİ

"İyi ve merhametli sözcüklerinin resimli açıklaması benim için Shawn Perine olmuştur. Hayat sandığımız daha kıymetli ve çok daha kısa. Shawn bize güzel anları hatırlamamamızı ve yakınımızdakileri mutlu etmemizi öğütlerdi. Asla unutulmayacak ve hep özlenecektir."

Steve Weinberger

NEW JERSEY, NEW YORK VE YENİ İNGİLTERE BÖLGESİ NPC BAŞKASI

"Shawn Perine hayatımda tanıdığım en iyi insanlardan biriydi. Vücut geliştirmeye âşık, vücut geliştiricilere düşkün bir adamdı. Yerinin doldurulacağını hiç sanmıyorum."

Robin Chang

AMERICAN MEDIA INC. AMI EVENTS BAŞKAN YARDIMCISI

"Shawn ile 2000'li yıllarda Olympia Weekend'de çalışmaya başladığımda tanışmıştık; o zamanlar FLEX dergisine yazıyordu. Onu hâlâ elinde kalemle atletlerle röportaj yapan kaslı, genç adam olarak hatırlıyorum. Bu sporun en büyük fanatiklerindendi. Atletlerle konuşurken aralarında dostane bir ahenk oluşurdu çünkü Shawn'ın vücut geliştirmeyi ve sahneye çıkmanın ne demek olduğunu iyi bildiğini onlar da bilirdi. İnsanları rahatlatan ve sakinleştiren bir havası vardı. Shawn tepeden tırnağa iyi bir adamdı, yüzünden gülümsemesi eksik olmazdı. Herkesle hoş konuşurdu. Çalışkanlığı da takdire şayandı. Yazdığı her yazıyı katı bir müşkülpesentlikle yazardı. Çok erken göçtü ama yaptığı işler asla ölmeyecek! Onu asla unutmayacağız."

TRIPLE H

WWE SUPERSTAR

"Yakın arkadaşım ve olağanüstü insan Musle & Fitness Yazı İşleri Müdürü Shawn Perine'in ölümüne çok üzüldüm. Ailesine ve yakınlarına sabır diliyorum."



Bob Cicherillo

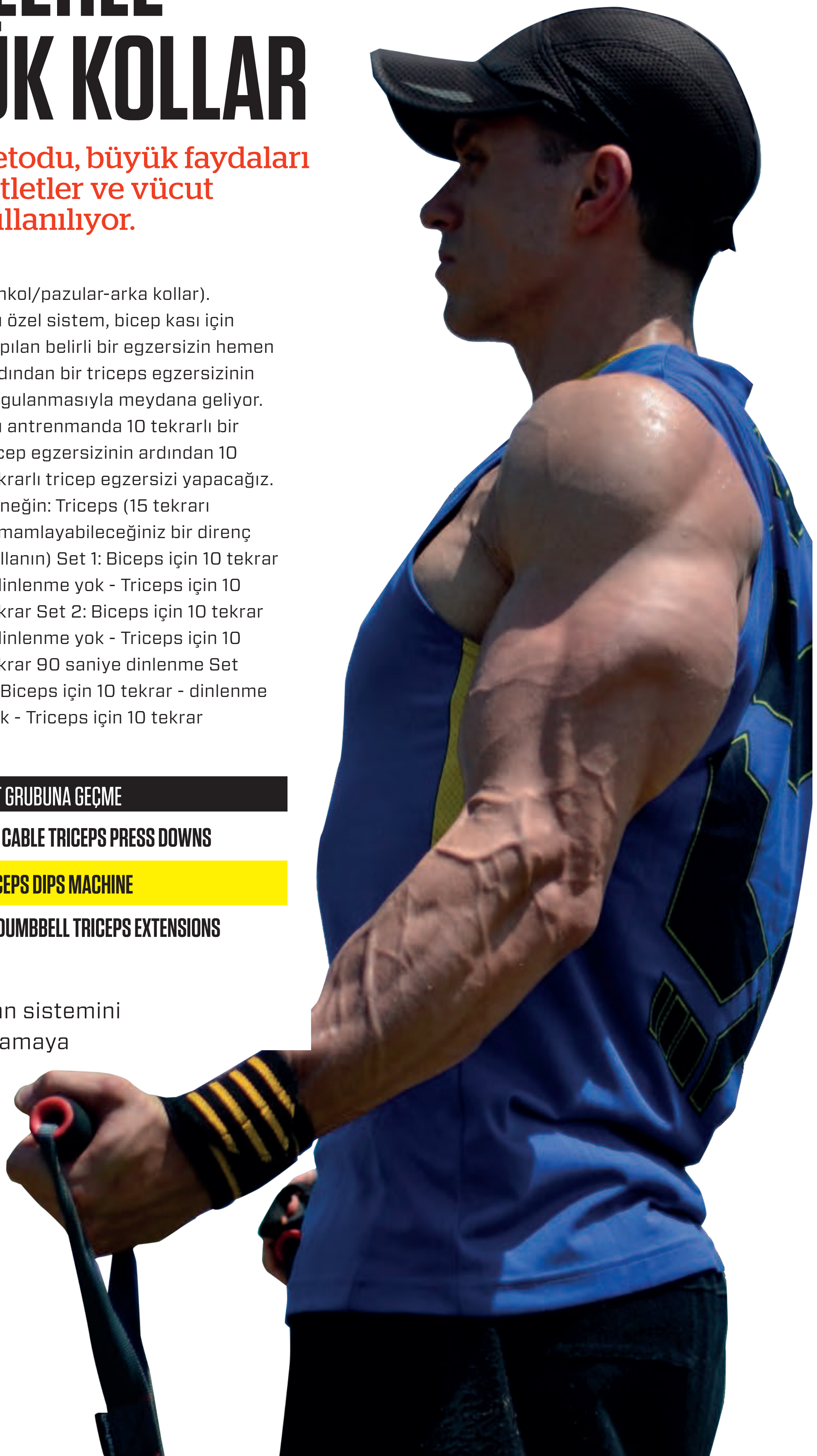
AMERICAN MEDIA INC. AMI EVENTS BAŞKAN YARDIMCISI

"Shawn ile 2000'li yıllarda Olympia Weekend'de çalışmaya başladığımda tanışmıştık; o zamanlar FLEX dergisine yazıyordu. Onu hâlâ elinde kalemle atletlerle röportaj yapan kaslı, genç adam olarak hatırlıyorum. Bu sporun en büyük fanatiklerindendi. Atletlerle konuşurken aralarında dostane bir ahenk oluşurdu çünkü Shawn'ın vücut geliştirmeyi ve sahneye çıkmanın ne demek olduğunu iyi bildiğini onlar da bilirdi. İnsanları rahatlatan ve sakinleştiren bir havası vardı. Shawn tepeden tırnağa iyi bir adamdı, yüzünden gülümsemesi eksik olmazdı. Herkesle hoş konuşurdu. Çalışkanlığı da takdire şayandı. Yazdığı her yazıyı katı bir müşkülpesentlikle yazardı. Çok erken göçtü ama yaptığı işler asla ölmeyecek! Unutulmayacak"

Yazan **Melih COLOGLU**

SÜPER SETLERLE DAHA BÜYÜK KOLLAR

“Süper set” antrenman metodu, büyük faydaları sebebiyle yıllardır en iyi atletler ve vücut geliştiriciler tarafından kullanılıyor.



Süper set antrenman metodu, büyük faydaları sebebiyle yıllardır en iyi atletler ve vücut geliştiriciler tarafından kullanılıyor. Süper setler belirli bir egzersizin tamamlanmasının hemen ardından farklı bir egzersiz setine başlanmasıyla oluşuyor.
Süper setlerin çeşitli türleri var: Karşıt kas gruplarıyla, aynı kas gruplarıyla ve hatta vücudun birbirinden tamamen farklı iki bölümüyle yapılabiliyorlar. Bu makalede karşıt kas grupları için süper setleri tamamlayacağız. Hedefimiz biceps ve trıceps’ler (önkol/pazular-arka kollar).
Bu özel sistem, bicep kası için yapılan belirli bir egzersizin hemen ardından bir triceps egzersizinin uygulanmasıyla meydana geliyor.
Bu antrenmanda 10 tekrarlı bir bicep egzersizinin ardından 10 tekrarlı tricep egzersizi yapacağız.
Örneğin: Triceps (15 tekrarı tamamlayabileceğiniz bir direnç kullanın) Set 1: Biceps için 10 tekrar - dinlenme yok - Triceps için 10 tekrar Set 2: Biceps için 10 tekrar - dinlenme yok - Triceps için 10 tekrar 90 saniye dinlenme Set 3: Biceps için 10 tekrar - dinlenme yok - Triceps için 10 tekrar

İKİ DAKİKALIK DİNLENME VE BİR SONRAKİ SÜPER SET GRUBUNA GEÇME	
SÜPER SET 1:	STANDING DUMBBELL CURLS - CABLE TRICEPS PRESS DOWNS
SÜPER SET 2:	STANDING CABLE CURLS - TRICEPS DIPS MACHINE
SÜPER SET 3:	DUMBBELL HAMMER CURLS - DUMBBELL TRICEPS EXTENSIONS

SONUÇ: Gelin, “süper set” antrenman sistemini kullanıp kaslarımızı bir sonraki aşamaya taşıyarak mart ayını inanılmaz bir gelişim ayı haline getirelim. *Bütün Muscle & Fitness Türkiye* okurlarına her yönden başarıyla dolu bir mart ayı diliyorum...


BORN IN THE GYM™
PROFESSIONAL LINE SUPPLEMENTS
FARKI OLIMP İLE HİSSET
ALANINE
MEGA TABS
BCAA
XPLODE POWDER
AMINO 550
MEGA CAPS
BCAA 4000 EXTREME SHOT
Profesyonellerin Tercihi
Banvit
Basketbol Kulübü
1994
K.S.K.
SAKARYA BÜYÜKŞEHİR
YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
/olimpTurkiye

BAŞTAN AYAĞA KASLI 6 HAFTADA!



GROOMING BY AMBERLEE SC[illegible]NEWEIS

> Buradaki rutini altı hafta boyunca eksiksiz uygulayarak yaza girmeden daha iri, daha güçlü ve daha şekilli bir vücuda sahip olun.

YAZAN JIM SCHMALTZ /// PROGRAM DAVID OTEY, C.S.C.S. /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL



HAYAT, BUZDOLABI gibi duran bir vücutla geçirilmek için çok ama çok kısa, birader. Özümüze dönelim diyorum. Öz derken tabii ki geniş omuzlar, şişkin göğüsler, üçgen bir vücut, ince bir bel ve simetrik bacakların hükmettiği 60'lı ve 70'li yılların Altın Çağ vücut geliştirme fiziğini kastediyorum. Olympia sahnesi günümüzde ucubelerin eline kalmış olabilir; ancak erkeklerin asıl istediği, Frank Zane ve Arnold Schwarzenegger gibi baba isimlerin sahip olduğu o estetik çekiciliği aslında. İyi haber ise klasik bir fizik geliştirmenin tümüyle elde edilebilir istek olduğu! Bunu mümkün kılan programı da biz veriyoruz: Altı Haftada Daha Geniş (AHDG). New Yorklu antrenör David Otey'nin geliştirdiği bu dört gün çalış / üç gün dinlen stilindeki antrenman istediğiniz bölgeleri genişletmenizi, istediğiniz bölgeleri de inceltmenizi sağlıyor. İçine girdiğiniz tişörtü özgüvenle doldurabilecek, birçok erkek ve kadının hasetle karışık hayran bakışlarını çekecek güçlü bir vücut inşa edeceksiniz. AHDG'nin artıları, etkileyici bir fizik yaratmaktan daha fazla elbette. Otey bu programı aşağıdaki temel unsurları göz önünde bulundurarak geliştirdi.

Sağlık Desteği

AHDG omurganızın dengesini ve işlevsel kuvvetinizi iyileştirerek, alışveriş poşeti taşıma veya kar kürüme gibi basit aktivitelerde daha güçlü hareket etmenizi sağlıyor. Altı haftanın sonunda daha güçlü bir merkez bölgesine kavuşuyorsunuz ki bu da baştan ayağa yapısal bütünlüğünüzü güçlendirerek sakatlanma riskinizi düşürmüş oluyor. Üstelik yeni yayımlanan araştırmalar, hastalık risklerine karşı korunmada vücut şeklinin vücut kütle endeksine (BMI) göre daha güvenilir bir ölçü olduğunu söylüyor. Karın, kalça ve uyluk bölgelerinde asgari oranda yağ olan kişilere nispeten, armut veya elma şekilli vücuda sahip kişilerin kalp-damar rahatsızlıkları tip 2 diyabete yakalanma riski daha yüksek oluyor. Yani vücut şeklinizi değiştirerek hayatınızı kurtarmış oluyorsunuz.

Hormon Tepkisi

Programdaki yüksek hacimli direnç çakışması, testosteron ve büyüme hormonu gibi kas yapıcı hormonların salınımını çoğaltarak metabolizmanızı hızlandırıyor ve vücudunuzun, toparlanma ve büyümenizi olumsuz yönde etkileyen kortizol ve diğer stres hormonlarına karşı korunmasını destekliyor. Journal of Strength and Conditioning Research dergisinde çıkan bir çalışmada, serbest ağırlıklarla yapılan direnç çalışmasının hormonal tepki üzerinde makinelerle yapılana nispeten daha akut bir etki yarattığı bulundu. AHDG programında birkaç kablo ve TRX hareketi yok değil ancak çoğunluğunu serbest ağırlık oluşturuyor.

Tüm Vücut Atağı

Altın Çağ efsanelerinin çoğu ekseri tüm vücut antrenmanları yapardı; sizde AHGD'de aynını yapıyor ve kas büyümesini azami seviyeye çıkarıyorsunuz. Bildikleri bir şey varmış demek ki: Journal of Strength and Conditioning Research dergisinde çıkan başka bir çalışmada ise tüm vücut antrenmanlarının split rutinlere nispeten daha çok kas büyümesiyle sonuçlandığı bulunmuştu. Başka ne isteriz?

Kardiyoya Gerek Yok

Otey, tıpkı Altın Çağ atletlerinin yaptığı gibi yüksek hacimli bir program tasarladı ve geleneksel kardiyoyu eledi. Kardiyo olmadığına göre günde sekiz farklı hareket yapabilirsiniz: 8-15 tekrar aralığında dörder setin yanında olmaz olmazlarımız deadlift, row, curl ve press hareketleri yapıyorsunuz. Artı faydası elbette kondisyon gelişimi oluyor. Yüksek hacimli çalışmak kaslarınızı geliştirip vücudunuzu şekillendirirken nabzınızı yükseltip dayanıklılığınızı da arttırıyor.

AHDG PLANI

AHDG PLANININ AMACI, kanat ve arka omuzlara hacim kazandırıp yuvarlak ve dolgun omuzlar inşa ederken karın bölgenizi daraltıp daha orantılı bir fizik yaratmak. Pilates topuyla oradan oraya savrulup kusana kadar burpee yapmak yerine, ağır demirleri elinize alıyor, süper ve dev setlerle bastırarak nabzınızı yükseltiyor ve kas büyümesini tetikleyecek nicelikte tekrar tamamlıyorsunuz. AHDG sağlam sonuçlar sağlayan ama bayağı yoğun bir plan. O yüzden bu programı yıl boyunca uygulamayın. Altı hafta yapıp durun. Hazır mısınız? Hayallerinizin fiziğini inşa etme vaktiniz gelmiştir.

1-3. HAFTALAR

1. GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL DEADLIFT*	4	12
BENCH PRESS*	4	12
DUMBBELL SEATED PRESS	4	15
SUPERSET LATERAL RAISE	4	12
DUMBBELL FLYE	4	12
UPRIGHT ROW	4	12
DUMBBELL CURL	4	10
SUPERSET HAMMER CURL	4	10

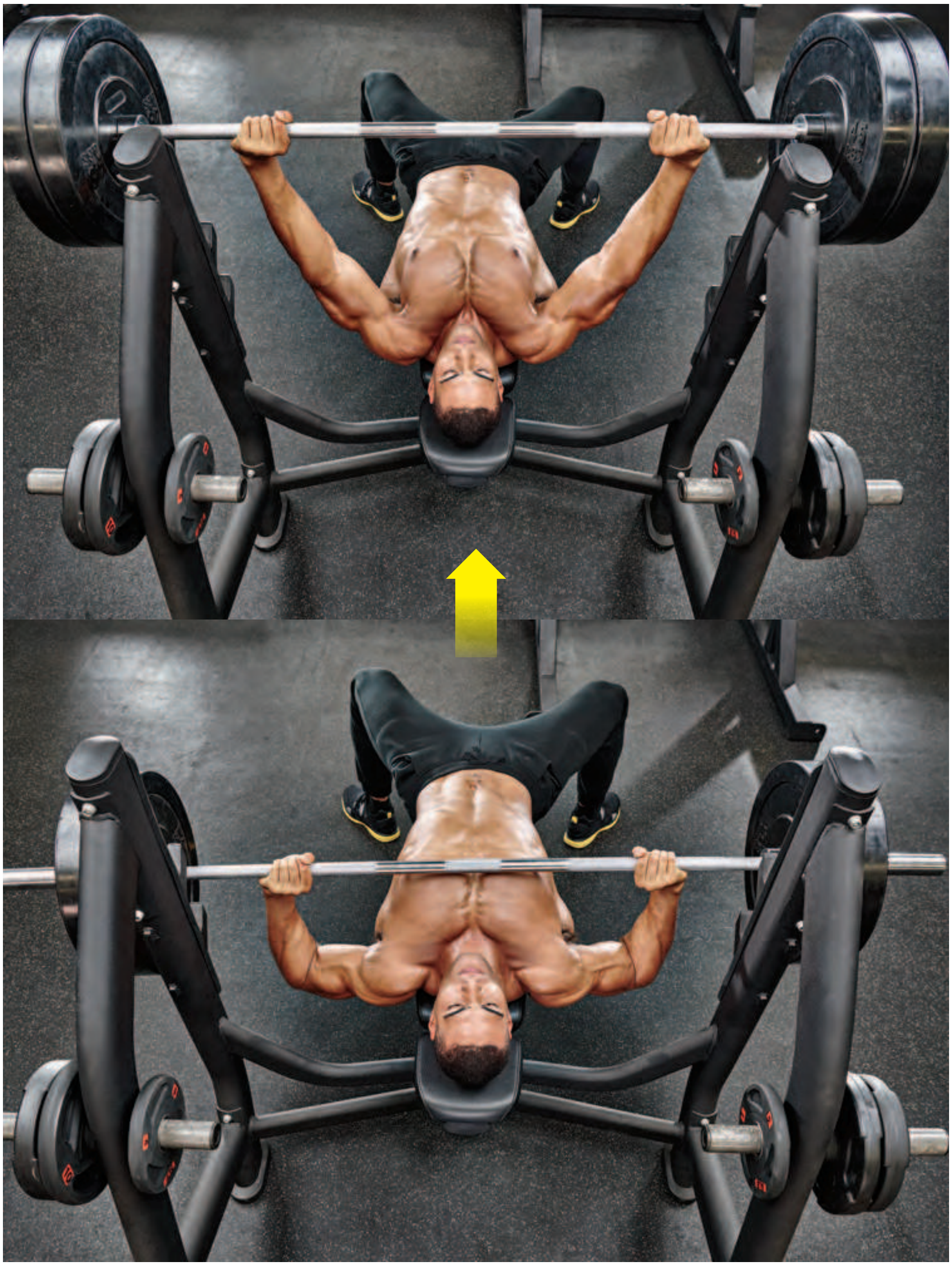
**Sekiz tekrara inene kadar her hafta iki tekrar eksiltip ağırlığı arttırın.*

1-3. HAFTALAR

2. GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL BACK SQUAT*	4	12
PULLUP	4	10, 10, 10, MT
BARBELL ROW	4	12
LAT PULLDOWN	4	12
WIDE-GRIP CABLE ROW	4	12
TRX FACE-PULL	4	15
AB WHEEL ROLLOUT	3	10
PLANK	3	30 SN.

**Sekiz tekrara inene kadar her hafta iki tekrar eksiltip ağırlığı arttırın. (MT:Maksimum tekrar)*



▲ BENCH PRESS
Uygun duruş almak için: Barı omuz genişliğinden biraz açık bir mesafeyle kavrayıp barın altına geçin. Gözleriniz barın altında, belinizde hafif çukur olsun. Ayaklarınızı zemine sabitleyip dizlerinizi yanlara açın ve kalça kaslarınızı sıkın. Şimdi basın.

AB WHEEL ROLLOUT ▶
Rollout yaparken en çok dikkat edilmesi gereken nokta, belinizin düz kalması... Düşerse, merkez aktivasyonunu yitirir ve sırtınızı incitirsiniz. Doğrusu? Aleti açabildiğiniz kadar, yani belinizin düşmeye başladığı noktaya kadar açın. Hareket aralığınız da sonunda artacak.





▲ BARBELL ROW

Barbell row hareketini farklı mesafelerde tutarak çalışın. Dar tutuşta, yani dirsekleriniz vücudunuza yapışık haldeyken, alt kanat kasları daha çok çalışırken, geniş tutuşta üst sırt kaslarınızın daha fazla çalıştığını hissedeceksiniz.

PULLUP ▶

Kollarınızı tamamen açarak bardan asılın. Kürekkemiklerinizi birbirine çekip sırtınızda sert bir kasılma hissedene kadar dirsekler önde kendinizi yukarı çekin.





Çekim Yeri: ***Global Fitness Studio, Gardena, CA***



▲ REAR-DELT FLYE

Her iki elinize birer adet dambıl alarak gövde yere paralel olacak şekilde pozisyon alın. Dirseklerinizi yukarıda tutun, kürek kemiklerinizi sıkıştırın ve arka deltoidlerde bir daralma hissedene kadar dambılları kaldırın. Ağırlığı kontrol edin.

DIP ▶

Kollarınızın üst kısmı 90 derece kırılıncaya kadar alçalın. Gövdenizi ne kadar düz tutarsanız, arka kollarınızı o kadar iyi harekete geçirirsiniz. Öte yandan, hafifçe öne eğilmek göğüs kaslarınızı hissetmenize de yardımcı olur.





◀ CABLE FACE-PULL

Kablo makarasını en üste tutturup ucuna halat takın. Elinize alıp 30 cm kadar gerileyin. Ardından kürek kemiklerinizi çekip ön çift biceps poz veriyormuş gibi kol ve ellerinizi içe doğru döndürerek kabloyu yüzünüze doğru çekin.


NATURE'S SUPREME
EN DOĞAL HAKKIN
Bitkisel İçerik
1000 mf Saf CLA
Patentli Tonalin® Ham Madde
İçerik ve Kalite Onayı*
Ana Bileşen Menşe: Almanya
NATURE'S SUPREME
TONALIN® CLA 1250 mg
CoQ10
Ginseng ve Turmeric Ekstresi
Quali-Blends Patentli Ham Madde
İçerik ve Kalite Onayı*
Ana Bileşen Menşe: Fransa
NATURE'S SUPREME
MULTIVITAMIN FOR MEN
A-Z Formula One Daily
Quali-Blends
* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.
naturessupreme
naturessupreme
naturessupreme
www.naturessupreme.com

UPRIGHT ROW ▶

Dik durun, ağırlık yüklü barı dar tutuşla kavrayın (gösteriliyor). Gövdenizin fazla oynamasını engellemek için karnınızı sıkıp ağırlığı çenenizin altına gelene kadar yukarı çekin (row). Ağırlığı kontrollü şekilde indirin.

UNDERHAND CABLE PRESS ▼

İki kabloyu makaraların en altına tutturup uçlarına D tutacak takın. Tutacakları elinize alıp ağırlık istifinden havalanana kadar ileri yürüyün. Tutacakları bitişik tutup ileri ve yukarı doğru basın. Tepe noktasında 1 saniye bekleyin.





1-3. HAFTALAR

3. GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL DEADLIFT*	4	12
BARBELL BENCH PRESS*	4	12
MILITARY PRESS	4	12
UNDERHAND CABLE PRESS	4	12
LATERAL RAISE	3	10
TRISET		
FRONT RAISE	3	10
TRISET		
UPRIGHT ROW	3	10
DIP	3	15

Sekiz tekrara inene kadar her hafta iki tekrar eksiltip ağırlığı arttırın.

1-3. HAFTALAR

3. GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
GOBLET SQUAT	4	12
CHINUP	4	10, 10, 10, MT
DUMBBELL ROW	4	10
NEUTRAL-GRIP PULLDOWN	4	10
CABLE FACE-PULL	4	15
REAR-DELT FLYE	4	15
AB WHEEL ROLLOUT	3	10
PLANK	3	30 SN.

4-6. HAFTALAR

1.GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
HEX-BAR DEADLIFT*	4	12
DUMBBELL BENCH PRESS*	4	12
ARNOLD PRESS SUPERSET LATERAL RAISE	4 4	12 15
CABLE CHEST FLYE	4	12
BARBELL SHRUG	4	12
DUMBBELL CURL SUPERSET HAMMER CURL	4 4	10 10

**Sekiz tekrara inene kadar her hafta iki tekrar eksiltip ağırlığı arttırın.*

4-6. HAFTALAR

2.GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL BACK SQUAT*	4	12
PULLUP	4	10, 10, 10, AMRAP
BARBELL ROW	4	12
LAT PULLDOWN	4	12
WIDE-GRIP CABLE ROW	4	12
TRX FACE-PULL	4	15
AB WHEEL ROLLOUT	3	10
PLANK	3	30 SEC.

**Sekiz tekrara inene kadar her hafta iki tekrar eksiltip ağırlığı arttırın.*



▲DUMBBELL CURL

İki elinizde dambılla dik duruş alın; avuçlar içe dönük olsun. Tek kolu yukarı bükerken (curl), avcunuzu yukarı döndürüp serçeparmağınızı omzunuza doğru çevirin. Hareketin tepe noktasında pik kasılmayı 1 saniye sürdürdükten sonra ağırlığı alçaltın.

CABLE CHEST FLYE ▼

Kablo makinesine D tutacaklar takıp makaraları makinenin yukarıdan üçüncü çeyrek kısmına ayarlayın. Tutacaklardan tutup kablolar gerilene kadar ileri yürüyün. Parmak boğumlarınız birbirine dokunana kadar kollarınızı birine sarılıyormuş gibi birbirine yaklaştırın. Göğüs kaslarındaki baskıyı muhafaza etmek için kabloları yavaşça bırakın.





▲ARNOLD PRESS
İki elinize birer dambıl alıp omuz seviyesine kaldırın ve oturun; avuçlar yüze dönük olsun. Dambılları baş üzerine kaldırma esnasında kollarınızı dışa döndürün. Hareketi tersine uygulayarak ağırlıkları indirin.



▲WIDE-GRIP CABLE ROW
Lat pulldown barını seated cable row makarasına takın. Oturun, barı geniş tutuşla kavrayın. Dirsekler önde barı göğsünüzün hemen altına çekin (row). Hareketin bu çeşidi üst sırt ve trapez kaslarınızı daha iyi hedefler.

HEX-BAR DEADLIFT ▼
Trap (hex) bar kullanarak harekete daha doğru başlar ve ağırlığı optimal formda çekersiniz. Bu da daha çok gelişim ve emniyet demek. Yine de çekme esnasında omurganızın kamburlaşmaması için her çekişte sırtınızı düzleştirmeyi unutmayın.





▲ TRICEPS KICKBACK

Kalçalardan yaylanıp gövdenizi zemine doğru alçaltın. İki dambılı alıp dirseklerinizi yanlarınıza yapıştırın. Şimdi kollarınız tamamen açılana kadar dambılları arkaya doğru savurun. Triceps üstündeki kasılmayı sürdürün, ardından başa dönün.



SEATED MILITARY PRESS ▶

Oturduktan sonra omzunuza iki dambıl kaldırın. Karın kaslarınızı kasıp dambılları direkt baş üzerine basın. Yavaşça indirin.



▲ CHINUP

Programda barfiksin yanı sıra chinup da yapıyorsunuz. Barfiks daha çok biceps kaslarına yüklenir. Chinup ise bütün vücut ağırlığınızı yukarı çektiğinizden daha derin bir büyüme etkisi yaratır.

FRONT RAISE ▼

İki dambılı elinize alıp göz hizanıza kaldırın. El değiştirerek de yapabilirsiniz. Her ikisinde de tüm tekrarları tamamlayın kâfi. M&F

4-6. HAFTALAR

3. GÜN

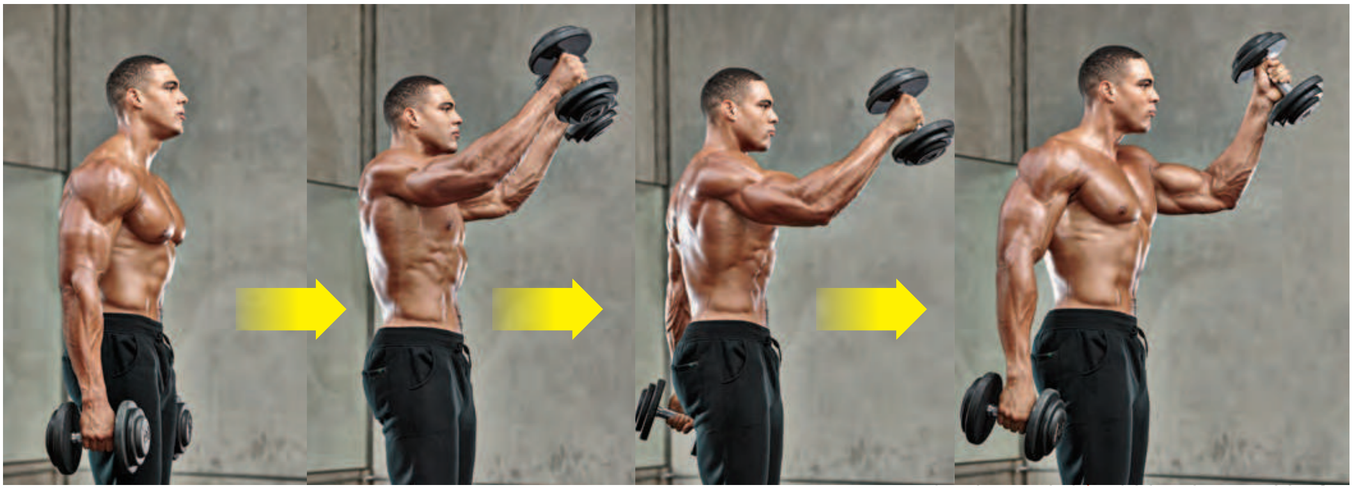
HAREKET	SET	TEKRAR
HEX-BAR DEADLIFT*	4	12
DUMBBELL BENCH PRESS*	4	12
SEATED MILITARY PRESS	4	12
UNDERHAND CABLE PRESS	4	12
LATERAL RAISE TRISET	3	10
FRONT RAISE TRISET	3	10
UPRIGHT ROW	3	10
DIP	3	15
TRICEPS KICKBACK	4	15

Sekiz tekrara inene kadar her hafta iki tekrar eksiltip ağırlığı arttırın.

4-6. HAFTALAR

3. GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
GOBLET SQUAT	4	12
ASSISTED PULLUP	4	10, 10, 10, MT
DUMBBELL ROW	4	10
CHINUP	4	10
CABLE FACE-PULL	4	15
REAR-DELT FLYE	4	15
AB WHEEL ROLLOUT	3	10
PLANK	3	30 SEC.




100% WHEY ISOLATE
LACTOSE FREE
ZERO CARB
METAPURE BE PURE
QNT
METAPURE
ZERO CARB
WHEY ISOLATE
NUTRİST VİTAMİN TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ
INFO@NUTRISTVITAMIN.COM | WWW.NUTRISTVITAMIN.COM
QNT



GENİŞ KANAT UÇUŞU

> Kanat kaslarınızı genişletecek altı pulldown çeşidini sıralıyoruz.

YAZAN JOE WUEBBEN /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

ANTRENMAN KONUSUNDA söylenen en klişe kurallar bazen en yararlıları oluyor. Mesela, bir tanesi her antrenör, fizik atleti ve kuvvet koçunun söylediği: "Antrenmanınızda çeşitliliği esas tutun" sözüdür. Klişenin klişe olmasının belli bir sebebi var elbette. Çeşitlilik önemli; bunu derken de sadece belli bir kas grubunda farklı hareketler denemekten bahsetmiyoruz; aynı hareketi çok az bir farkla uygulamak bile o kaslara farklı bir açıdan saldırarak kuvvet ve boyut gelişiminde büyük bir değişim yaratabiliyor. Bu ay sırt gelişiminin demirbaşlarından, çeşitlerinin programınızda mutlaka olmasını önerdiğimiz lat pulldown hareketini mercek altına alıyoruz. İlerleyen sayfalarda altı lat pulldown hareketi ile örnek sırt antrenmanımızı veriyoruz.



PULLDOWN TÜYOLARI

●**GÖĞSÜ ÖNDE TUTUN:** Sırt kasları, kürekkemikleri geri çekildiğinde kasılır. Söz konusu kasılmanın meydana gelmesi için hareketin tamamında (indirme ve kaldırma kısımlarında) göğsü önde tutun.

●**KÜREK KEMİKLERİNİ SIKIN:** Her tekrarın alt noktasında kürekkemiklerinizi birbirine yaklaştırıp aşağı doğru çekin. Sırt kaslarında tam kasılma meydana gelmesi için bu şarttır. Her tekrarda en az 1 saniye bu şekilde sıkın.

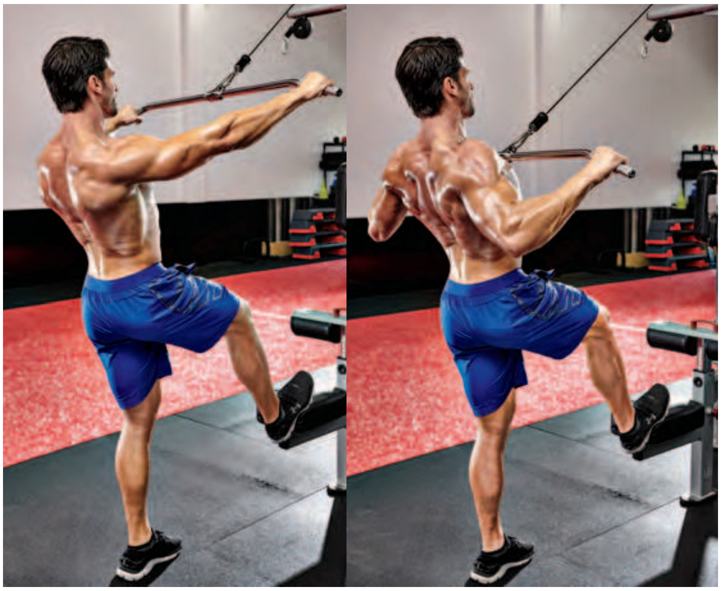
●**KANATLARLA BAĞLANTI KURUN:** Sırtta hepsi birden uyarılması zor kaslar vardır; siz fark etseniz de fark etmeseniz de biceps kasları çekme hareketlerinde devreye girer. Bunun sonucu ise sırtı zar zor çalıştıran etkisiz bir sırt antrenmanı olur. Bu sebepten ötürü kanat kaslarınızı her çalıştırdığınızda güçlü bir kas-zihin bağlantısı kurmanız gerekir. Bu da sağlam konsantrasyon ve hedeflenen kaslara her sette tam odaklanma yoluyla olur.

KANAT SALDIRISI

PULLDOWN AĞIRLIKLI SIRT ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
WIDE-GRIP LAT PULLDOWN*	4	10–12
BARBELL BENTOVER ROW**	4	8–10
ONE-ARM LAT PULLDOWN***	2	12 İKİ TARAF
STRAIGHT-ARM PULLDOWN	3	15

*Veya TRX kanat barfiks.
**Pulldown harici hareket
***Veya Hammer Strength reverse-grip lat pulldown veya standing lat pulldown. (Düzenli olarak hareketlerin hepsini deneyin.)



STANDING LAT PULLDOWN

ÖZEL FARKI: Ayakta, aşağı doğru çekme yaparken oturduğunuz yerde kilitlenmiş şekilde yapılan hareketi merkez kaslarının daha çok çalışmaya zorlayan ve kanat kaslarını izole eden pulldown çeşidine çevirirsiniz. Ayrıca row yaparken gövdenizi öne eğmek de dikey ve yatay çekişlerde artı sağlar. Seated lat pulldown hareketinde yaptığınız gibi yüksek ağırlıkla çalışamayacaksınız ancak ayakta yapılan bu çeşidi farklı bir çekiş açısında çalışma bakımından iyi bir tercihtir.

YAPILIŞI: Lat pulldown makinesinin önünde ayakta durun, barı geniş bir açıda üstten kavrayın, ayaklarınızın tekini oturağın ucuna yerleştirin ve öteki ayağınızı yerinden oynatmadan 40 derece geri yaslanın. Gövdenizi sabit pozisyonda tutarak sırt kaslarınızı kasarak barı orta-alt göğsünüze çekin. Kasılma anında kaslarınızı sıkın, ardından hareketi tersine uygulayarak açık kol pozisyonuna dönün.

HAMMER STRENGTH REVERSE-GRIP LAT PULLDOWN

ÖZEL FARKI: Alt kanatlar (çoğu kişide zayıftır) kavrayışınızı üst tutuştan alt tutuşa değiştirip daralttığınızda hedeflenir. Buraya standart cable lat pulldown hareketiyle de saldırabilirsiniz ancak plaka yüklü Hammer Strength çeşidi serbest ağırlık hissiyle daha akıcı ve sabit bir devinim yaratır.

YAPILIŞI: Oturağa oturup minderleri alt quad kaslarınızın üst kısmına sıkı şekilde sıkıştırın. Yukarı uzanın, makinenin içteki tutacaklarını alttan kavrayın ve hafif geri yatın. Sırt kaslarınızı kasıp kürekkemiklerinizi birbirine yaklaştırarak iki tutacağı da aynı anda orta-alt göğse değene kadar çekin. Yavaşça başa dönün.





Çekim yeri: ***Muscle Underground Strength & Conditioning, Chatsworth, CA***

Efsane Geri Döndü.

NEW FORMULA

1 SERVIS **17.300 mg** NOX2 COMPLEX



- ✓ L-Arjinin AKG
- ✓ L-Glutamin
- ✓ Kreatin Monohidrat
- ✓ Beta Alanin
- ✓ BCAA 4:1:1
- ✓ L-Sitrulin
- ✓ Trikreatin Malat
- ✓ L-Ornitin HCl
- ✓ Taurin
- ✓ L-Trozin
- ✓ D-Riboz
- ✓ Kafein
- ✓ İnositol
- ✓ Glukoronolakton
- ✓ B2 Vitamini
- ✓ B3 Vitamini
- ✓ B6 Vitamini
- ✓ Folik asit
- ✓ B12 Vitamini
- ✓ Kalsiyum
- ✓ Potasyum

1090g
133₺

Kullanım Şekli

1 porsiyon [1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.

BJK 1903 | 1967

Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE NUTRITION

SUSPENSION TRAINER LAT PULLUP

ÖZEL FARKI: Bildiğiniz pulldown (aşağı çekme) devinimini gerçek vücut ağırlığınızla yaptığınız çeşittir. Hareket çok zor geldiğinde ayaklarınızı değiştirerek setin ortasında dahi kolaylaştırabilirsiniz.

YAPILIŞI:
TRX kayışlarını asılma pozisyonu aldığınızda kollarınız tümüyle baş üzerine uzanmış, poponuz yerden hemen havada, bacaklarınız önünüzde açık pozisyonda, topuklarınız yerde, ayak parmaklarınız da yukarı dönük olacak şekilde ayarlayın. Elleriniz kalçalarınızın hemen üstündeyken kayışı üstten kavradıktan sonra kanat kaslarınızı kasarak vücudunuzu direkt tavana doğru çekin. Bunu yaparken ellerinizi yayıp başınızı ellerinizin arasına alın. Elleriniz omzunuzun hemen üstüne geldiğinde kanat kaslarınızı sert şekilde sıkın, ardından başa dönün. Hareketi kolaylaştırmak için bacaklarınızı büküp ayaklarınızı önünüzde zemine sabitleyin (yanda gösteriliyor).





WIDE-GRIP LAT PULLDOWN

ÖZEL FARKI: Geniş üstten tutuşlu klasik pulldown hareketi üst kanatlarınızı vurgular. Üçgen vücut inşasında önemli bir harekettir.

YAPILIŞI:
Pulldown barı üstten kavrayıp omuzlarınızın dışında tutun. Dizlerinizi minderlerin altına sıkıştırıp oturağa oturduktan sonra kollarınızı başınızın üzerine açıp gövdenizi dikleştirin. Dirsekler önde sırt kaslarınızı kasarak barı üst göğsünüze kadar çekin, ardından yavaşça başa dönün.



ONE-ARM LAT PULLDOWN

ÖZEL FARKI: Bu hareketi diğerlerinden ayırt eden, tek kolla yapılıp iki taraf arasında dengeleme etkisi yaratmasıdır. Eğer kanatlardan bir kısmı geri kalmışsa, tek kolla düzenli olarak çalışarak zayıf kalan tarafı büyütüp geliştirebilirsiniz.

YAPILIŞI:
Lat pulldown makinesine D tutacağı takın. Makineye oturduktan sonra tutacağı tek elle tutun; gövdenizi dikleştirip avuçlarınızı gövdenizin ortasına doğru döndürdükten sonra harekete başlayın. Çalışmayan elinizi diz minderlerinin üstüne koyun. Dirseğinizi sıkı tutarak tutacağı eliniz göğsünüzün hemen dışına gelene kadar dümdüz aşağı çekin. Yavaşça açık kollu pozisyonuna geri dönün. Tekrara devam edip kol değiştirin.

STRAIGHT-ARM PULLDOWN

ÖZEL FARKI: Az sayıdaki tek eklemli sırt hareketlerinden straight-arm (düz kol) pulldown hareketi biceps'i devreden tümüyle çıkararak kanatları izole eden bir harekettir. Reverse-grip (ters tutuş) pulldown gibi bu çeşit de alt kanada saldırır.

YAPILIŞI:
Kablo makinesinin ağırlık istifine dönerek ayakta durun ve makaranın üst tarafına düz bir bar takın. Barı omuz genişliğinde mesafeyle kavrayıp bir iki adım geri atarak ağırlığı istiften havalandırın. Dirsekler hafif bir bükülü şekilde kollarınızı açarak başlayın; barı baş hizasına kaldırıp belinizi hafif bükün. Kollarınız açık konumdayken sırt kaslarınızı kasarak barı uyluklarınıza değene kadar aşağı ve kendinize doğru çekin. Kasılmayı 1 saniye sürdürüp yavaşça başa dönün. M&F



YAKIN

> Ateş bastıran çekici fotoğrafları, haftalık antrenmanları ve biraz da tatlı sert tutumuyla **VALENTINA LEQUEUX** 700 bin Instagram takipçisini spor salonuna gitme, fitleşme ve daha özgüvenli yaşamaya teşvik etmek için elinden gelenin fazlasını yapmaya hazır.

YAZAN CARLOS MEJIA /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL



Yarım yamalak işler yaparak Instagram'da 600 binden fazla takipçi toplayacağınızı zannediyorsanız yanılıyorsanız. Tıpkı antrenmanı yarım yaparak Valentina Lequeux'un sahip olduğu gibi bir vücuda kavuşamayacağınız gibi. Bunlar ağır çalışarak oluyor. 32 yaşındaki fitness gurumuzun felsefesi de işte tam bu! "Hiç kolay değil" diyor. "Haftanın beş günü salondayım. Tüm dünyaya değişime imza atmak için ne yapılması gerektiğini göstermek ve Instagram'a izimi bırakmak istiyorum." Lequeux, haftada en az bir kez salonda veya Güney Florida plajlarında yaptığı zorlu antrenmanlarından birini paylaşıyor. Arjantin doğumlu Valentina henüz 11 yaşındayken kendileri için daha iyi bir gelecek arayan ailesiyle birlikte Florida'ya göçmüş. Spora çocukluğundan beri düşkün olan Floridalı güzel, hayatlarını değiştirmek için motivasyon arayan takipçilerine bu işin "katı sevgi" felsefesiyle yürüdüğünü göstermek için fitness uzmanı olmuş.

Kişiye özel direnç bantları satarak günlük antrenmanlarını paylaştığı yeni fitbyvalen.com sitesinin açılmasının ardından Valentina, sosyal medya şöhretini bir kenara koyup bizlere özgüvensiz olduğu yanlarını, insanları teşvik etmekten aldığı hazzı ve internet trolleriyle baş etme yöntemlerini anlattı.

TAKİP





M&F: **11 yaşına kadar Arjantin'de yaşamışsınız. Aileniz Güney Amerika'dan ayrılmasaydı hayatınız sizce ne kadar farklı olurdu?**
VL: Daha sessiz biri olurdum. Arjantin'de farklı bir kültür var. Güney Florida'da her şey daha açık ve daha sıcak. İnsan kendini daha rahat hissedip üstünü hemen çıkarıveriyor. Buradaki plaj havası yüzünden kimse bunları yadırgamıyor.

Instagram'da topladığınız 700 bin takipçiden sonra kendinizi çok özgüvenli bir kadın olarak görüyor musunuz?
İster inanın ister inanmayın, ama biraz utangacımdır.

İnanmıyoruz.
Göğüslerim yüzünden uzun süre özgüvensiz hissettim. 10 yıl boyunca silikon yaptırıp yaptırmama arasında gidip geldim. 1,5 yıl kadar önce yaptırmama kararı aldım.

İnsanın o kadar takipçisi olunca trol de eksik olmuyordur. Ne diyorsunuz?
Trollerden sürekli ağır eleştiriler geliyor. Instagram hesabımı açtığımda özgüven eksikliklerim vardı. Şu andaki zihinsel gücüm ve özgüvenim olmasaydı, yazdıkları yorumlardan bayağı etkilenebilirdim. "Tahta göğüs!" ya da "Göğüslerin nerede?" veya "Erkeğe benziyorsun!" gibi şeyler söylüyorlar. Hatta bir keresinde plajda antrenman yaptığım bir videoyu çekerken aşırı kilolu bir adamın ağır bir eleştirisine maruz kalmıştım. O yorumlar yüzünden canına kıyanlar var. Kalp kırıyorlar.

Trollerle baş etmenin en iyi yolu nedir?
O yorumları kimlerin yaptığına yakından baktığınızda, ortada özgüven sorunu olduğunu görüyorsunuz. Üzücü aslında, ama kötü durumdalar, belli. Sinir olduğum şey ise bu tip trollerin gizli kapaklı oluşu. Hesapları gizli oluyor, profillerinde fotoğraf göremezsiniz. O dediklerini yüzüme de söyleyebilirler mi acaba?


nanox NUTRICEUTICALS
UNCHAIN YOUR LIMITS
CARNILOX®
BEEF
PROTEIN
TEAM
nanox
ATHLETE
Roddy Benjaminsson
%100
Grass Fed
CARNILOX
BELGIAN CHOCOLATE
MADE IN
BELGIUM
%84
NET PROTEİN !
66 PORSİYON
SIĞIR ETİNDEN ÜRETİLMİŞTİR.
Hayvansal yağ,
Jelatin ve Kolajen,
Maltodekstrin,
Laktoz,
Şeker,
GDO,
Gluten,
Hormon
İÇERMEZ !
Yoğun fiziksel aktivite dönemlerinde protein dengesini korumak
amacıyla formüle edilmiş NANOX NUTRICEUTICALS ® ürünleri,
en üst kalitede Avrupa üretimi hammadelerle Belçika'da
üretilmekte olup, Çin orijinli hammadde kullanılmamaktadır.



PROFİL

VALENTINA LEQUEUX

DOĞUM TARİHİ:
5 Ağustos 1985
BOY: 5'8"
KİLO:
59kg
YAŞADIĞI YER:
Florida, ABD
INSTAGRAM
@ValentinaLequeux
FACEBOOK
ValentinaLequeuxFit
YOUTUBE
ValentinaLequeux

VALENTİNA'NIN

YAĞ YAKAN RUTİNİ

Valentina'nın uyguladığı alt vücut antrenmanıyla bacaklarınızı çalıştırıp yağlarınızı kül edin.

EXERCISE	SETS	REPS
LEG EXTENSION	4	30
BODY-WEIGHT SQUAT	4	30
LEG PRESS*	4	30, 40, 50, 60
HIP THRUSTER	4	30
WEIGHTED WALKING LUNGE	3	30
STIFF-LEG DEADLIFT**	4	15, 12, 10, 8
BACK SQUAT***	4	10
SLED PUSH	4	1 DK. ÇALIŞ/ 1 DK. DUR

**Ağırlığı set be set düşürün.*
***Ağırlığı set be set yükseltin.*
****Bu harekette ağır çalışın.*



Pek zannetmiyorum. Edindiğiniz takipçilerle ne yapmayı planlıyorsunuz?
Hepsinden önce kadınlara özgüven aşılamak istiyorum. Bana ulaşanlar oldu; tacize uğradıklarını, kendilerine değer vermediklerini anlatanlar oldu. Çok üzülüyorum. Kendilerini sevsinler istiyorum. Fitness'a başlayarak veya devam ederek güçlenmelerini ve şevkle dolmalarını istiyorum – sırtlarını sıvazlayan el olmak istiyorum.

Diğer insanları motive etme aşamasında paylaştığınız videolarda oldukça sert sayılabilecek şeyler yazıyorsunuz. Sebebi nedir?
Ona katı sevgi diyorum ben. İşleri kibarlaştırmayı sevmiyorum. Eğer o seviyeye çıkmak istiyorsan o zaman gerekeni yapacaksın. Haftada iki üç antrenman yaparak, berbat şeyler yiyerek bir yere varamazsınız.

Takipçileriniz size olması gerekenden fazla ilgi gösteriyorlar. Bunaldığınız oluyor mu?
Sormayın! Ama aştım artık! Yorumların hepsine cevap veriyorum ama artık canım istemese bile kalça fotoğrafı paylaşmak zorundayım. Erkeklerden gelen yorumların çoğunu es geçiyorum. Kocam [vücudu gayet iyi Luis Enrique Palomeras Ziade] bana yeterince ilgi ve sevgi veriyor zaten. Erkeklerin yeni tavlama sözlerine ihtiyacı var bence. Ben daha çok kadınların ne dediğine bakıyorum.

Kadın takipçilerinizden onlara yardım ettiğinizi söyleyen yorumlar almak nasıl bir his?
Günümün en güzel kısmı! Bazen ağlayasım geliyor. Takipçilerimle şahsen tanıştığımda çok mutlu oluyorum. Yanlış anlaşılmasın. Erkek takipçilerimden de saygı görüyorum, şahane bir his, ama yorum yapmada kadınlara nispeten daha isteksiz oluyorlar. Ya çekiniyorlar ya da utanıyorlar. M&F



KAPSAMA ALANI

> Minimum alanda minimum ekipmanla yapılan ama ciddi oranda kas geliştiren altı hareket.

YAZAN KEVIN GRAY /// FOTOĞRAFLAR JAY SULLIVAN

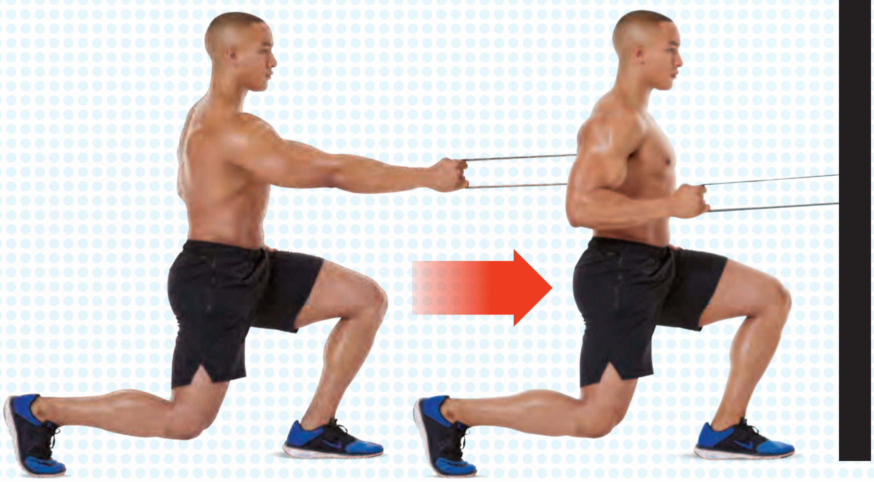
SALONUN EN YOĞUN olduğu iş çıkış saatleri veya her pazartesi alınan o yenilenme kararları yüzünden bazen spor salonları çok kalabalık olabiliyor. Hele sizin de zamanınız darsa ve de squat rack istasyonunda yavaş çekimdeymiş gibi çalışan biri varsa, insan çıldırabiliyor. Sinirlerinize hâkim olun; çünkü bu gibi durumlar için geliştirdiğimiz süper bir planımız var. Massachusetts'teki Manchester Athletic Club baş kuvvet koçu Matt Pudvah böyle durumlar için altı altın hareket tavsiyesi veriyor. Hepsi asgari ekipman ve 1-2 metre karelik alanda yapılan, ama çok kas çalıştıran hareketler. 8-12 tekrar aralığında yapılan turların teki sadece 10 dakika sürüyor. Bu planı normal antrenmanlarınıza ek olarak yapabilir veya çok sayıda tur dönerek tam bir antrenman şekline uyarlayabilirsiniz. Hadi, hemen başlayalım!







1
2
3
4
5
6



ISO SPLIT SQUAT CABLE/BAND ROW

Split squat pozisyonunda kalmak bacak kuvvetini geliştirirken karnınızı da çalıştırıyor; row ise biceps, omuz ve sırt kaslarına yükleniyor.

YAPILIŞI: Dizlerinizi 90 derece büküp ağırlığınızın çoğunluğunu öndeki ayağa verdiğiniz izometrik split squat pozisyonu alın. Arkadaki bacağınızla aynı taraftaki kolunuzla single-arm cable row yapın. Diğer kola geçip tekrar edin.



GROOMING BY KRISTEN RUGGIERO



HOCKEY SQUAT

Tek bacakla yapılan bu squat kalça, quad, dış quad ve merkez kaslarınızı çalıştırırken tek bacak dengesini iyileştiriyor.
YAPILIŞI: Dik duruş alın, tek bacağınızı yerden kaldırın, arkadaki bacağınıza yüklenerek squat yapın; diziniz yere ne kadar yaklaşırsa o kadar zorlanırsınız. Sonra ön bacak tarafındaki kalça kaslarını ana hareket kaynağı olarak kullanın ve yukarı atılın. Kolunuzu ileri doğru uzansın, göğsünüzü yukarıda tutun ve ağırlığınızı ortalayın. Tercihen: Karşıt denge için iki hafif dambıl veya girya tutun. Bacak değiştirip tekrar edin.



KETTLEBELL SIMBA SQUAT

Bu hareket bacak, omuz ve merkez kaslarını ateşe verirken, dar tutuşla baş üzerine uzandığınız için omuz hareketliliğiniz de iyileşiyor.
YAPILIŞI: Tek bir girayı baş üzerine kaldırıp hafif önünüze doğru getirin. (Girya sizden ne kadar uzakta olursa hareket o kadar zorlaşır.) Squat yaparken girayı olabildiğince başınızın üzerine kaldırmaya çalışın ve karın kaslarınızı sıkın. Hareketin tamamında gözlerinizle girayı takip edin.







HIPS-OFF-BENCH SINGLE-ARM DUMBBELL PRESS

Kalçalarınızı sehpadan kaydırıp köprü kurarak kalça ve hamstring kaslarınızı hemen çalıştırmaya başlarsınız. Ve tek seferde tek kolla çalıştığınızdan, dengesiz ağırlık merkez bölgenize daha çok yüklenecek ve tek hareketle daha çok iş görmüş olacaksınız.

YAPILIŞI: Omuzlarınızı spor sehpasına yaslayın. Kalçalarınızı yerden kaldırıp köprü kurun ve ağırlığı omzunuzun üzerinde tutun. Ağırlığı yukarı basarken kalçalarınızın dönmesine veya düşmesine izin vermeyin. Kol değiştirip tekrar edin.



SINGLE-LEG ISOMETRIC DUMBBELL ROW

Tek bacakla denge kurmak hamstring, kalça ve merkez kaslarınızı çalıştırırken denge ve koordinasyon kabiliyetinizi sınar. Row hareketi üst sırtınıza ve omuzlarınıza yüklenir.

YAPILIŞI: Tek ayak üstünde durduktan sonra, bacağınız zemine paralel (veya neredeyse paralel) olana dek kalçanızı ve öteki bacağınızı arkanıza atın. Sırtınızı kamburlaştırmayın, omuzlarınızı düşürmeyin. Bu pozisyonu muhafaza ederken single-arm row yapın. Taraf değiştirip tekrar edin.



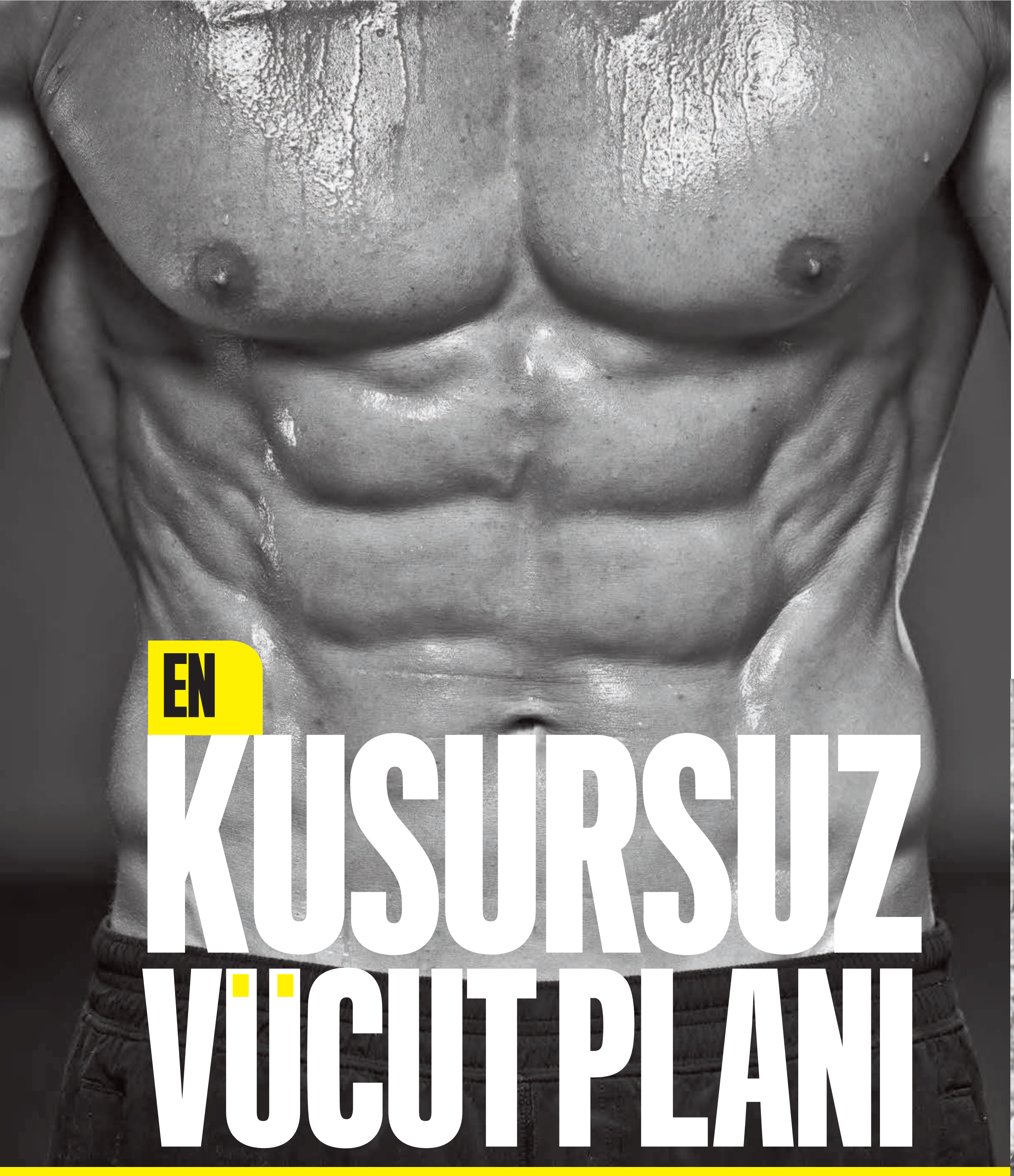


KETTLEBELL FRONT RACK SQUAT TO PRESS

Basit ve iki aşamalı bu hareket squat sırasında bacak, kalça ve quad kaslarınızı çalıştırırken press sırasında da omuz ve merkez kaslarınız çalışıyor.

YAPILIŞI: İki giryayı önünüze alıp tutacaklarından tutun ve yuvarlak kısımlarını ön kol veya bileklerinizin üstüne yerleştirin. Dirseklerinizi 45 derecede tutup squat yapın. İvmeden yararlanarak giryaları direkt başınızın üzerine kaldırın veya squat'ın tepe noktasında duraklayıp pres yapın.





EN KUSURSUZ VÜCUT PLANI

> Antrenmanınızdaki şüpheleri ortadan kaldırın ve fiziğinizi o hep istediğiniz seviyeye çıkarmak için verdiğimiz incelikli planı uygulayın.

YAZAN ADAM BORNSTEIN


◦ 78 ve 166 Servis
◦ Servis Başına 4 g Glutamin
◦ % 23 BCAA Oranı
JAMES ELLIS
· FITNESS COVER MODEL
· WBFF WORLD CHAMPION
· TEAM SCITEC USA
SCITEC NUTRITION
100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
NET WT: 2350 G
SCITEC NUTRITION
100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
NET WT: 5000 G
CHOCOLATE FLAVOR

FİZİK HEDEFİNİZDE GELİŞME kaydetmenin en basit yolu işi tahminlere bırakmamak. Kör uçuş yapmak yerine alanlarında uzman kişilerden topladığımız tavsiyelerle ki 10'u da geniş fitness dağarcıkları ve dönüştürdüğü vücutlarla kendilerini ispatlamıştır, istediğiniz kas grubunda maksimum gelişme sağlayın.



KAS GRUBU
SIRT

GENİŞLİK İÇİN EN İYİ HAREKET
WIDE-GRIP PULLDOWN

KALINLIK İÇİN EN İYİ HAREKET
PRONE DUMBBELL ROW

UZMAN
JIM SMITH



BELE DİKKAT! Beliniz deadlift gününden beri hâlâ ağrıyor mu? Eğimli sehpada row yaparak belinize baskı bindirmeden kanatlarınızı çalıştırabilirsiniz.

İKİ UÇLU PLAN

Hangar kapısı gibi bir sırt için iki çekme hareketi şarttır: yatay ve dikey. Yatay olan tüm row çeşitlerini kapsarken dikey olan barfiks ve pulldown çeşitlerini içine alıyor. Diesel Strength and Conditioning kurucusu Jim Smith, iki çeşit hareketi de düzenli olarak yapmanızı öneriyor.

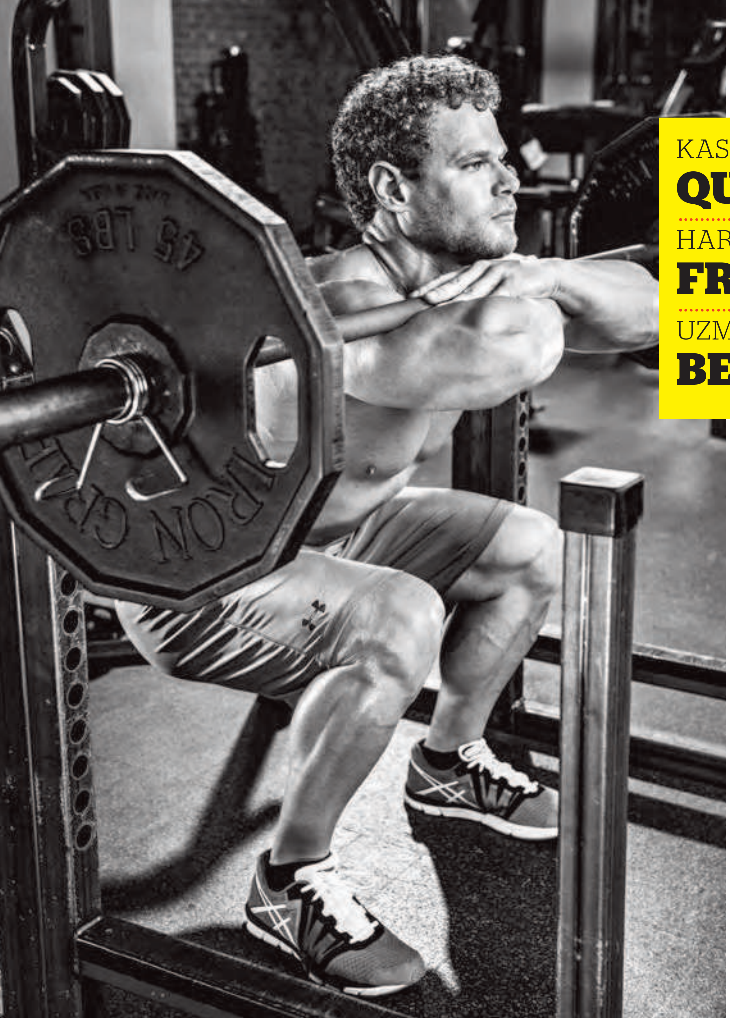
YAPILACAKLAR

Dumbbell row kanat, trapez ve romboidlere yüklenerek sırtınızı kalınlaştırır. Temel yatay çekme hareketiniz bu olsun. Dikey çekiş için ise wide-grip (geniş tutuş) pulldown yapın. Kanat kaslarıyla birlikte geliştiğinde daha büyük bir genişlik sağlayan teres major kaslarını çalıştırır diyor Smith.

BONUS TÜYO

Smith'in Diesel Kütle yöntemi dediği stratejiyi uygulayın: Ağır bir (6-8 tekrar) wide-grip overhand (geniş üstten tutuş) pulldown seti yapın, ardından daha düşük bir ağırlıkla ve wide-grip underhand (geniş alttan tutuş) pulldown gibi farklı bir tutuşla 15-20 tekrar yapın.


PROTEİNİN
LEZZETLİ
HALİ!
12g Protein
%100 Lezzet
YENİ
ÜLKER
metro
PROTEİN
12
GRAM
PROTEİN
Hayatını Spor
Tadında Yaşayanlara
ÜLKER



KAS GRUBU
QUADRICEPS
HAREKET
FRONT SQUAT
UZMAN
BEN BRUNO

GÜVENLİ SQUAT
Bacak hareketlerinin kralı back (arka) squat'tır ancak barı omuzlarınızın önüne yerleştirmek quad kaslarına daha iyi saldırır. Sebebi ise bu şekilde gövdenizin dimdik durmaya zorlanmasıdır diyor Amerikalı kuvvet koçu Ben Bruno.

YAPILACAKLAR
Düzgün kavrama yapacak el bileği esnekliğiniz yoksa "çapraz kol" tutuşuyla ya da tutacak yerine ağırlık kayışı kullanarak çalışın.

BONUS TÜYO
Dirseklerinizi set boyunca dümdüz ileri dönük tutun. Düşerlerse üst sırtınız kamburlaşacağından bar elinizden kayabilir.

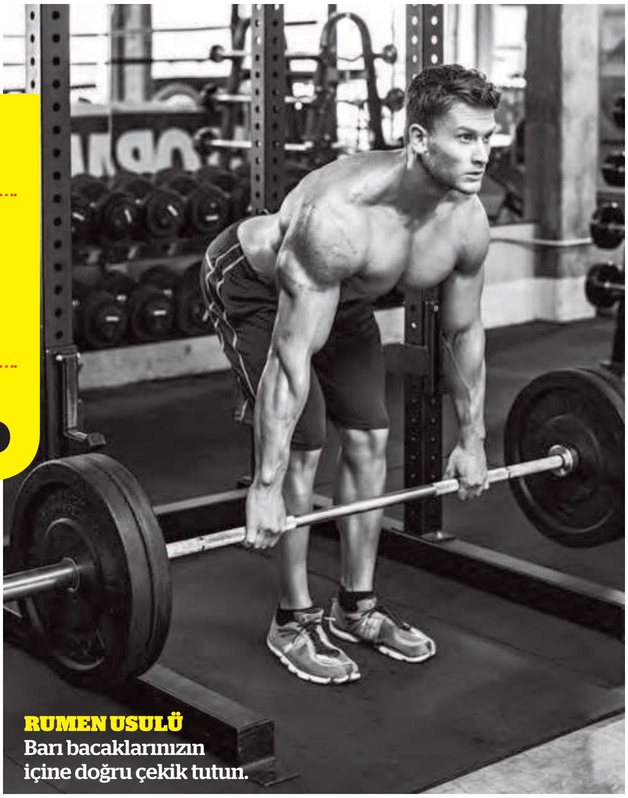
BEN DİYOR Kİ:
"BAR POZİSYONU BÜYÜK FARK YARATIR; O YÜZDEN TEMEL HAREKETİNİZ FRONT SQUAT OLSUN."

KAS GRUBU
HAMSTRING
HAREKET
ROMANIAN DEADLIFT
UZMAN
NICK TUMMINELLO

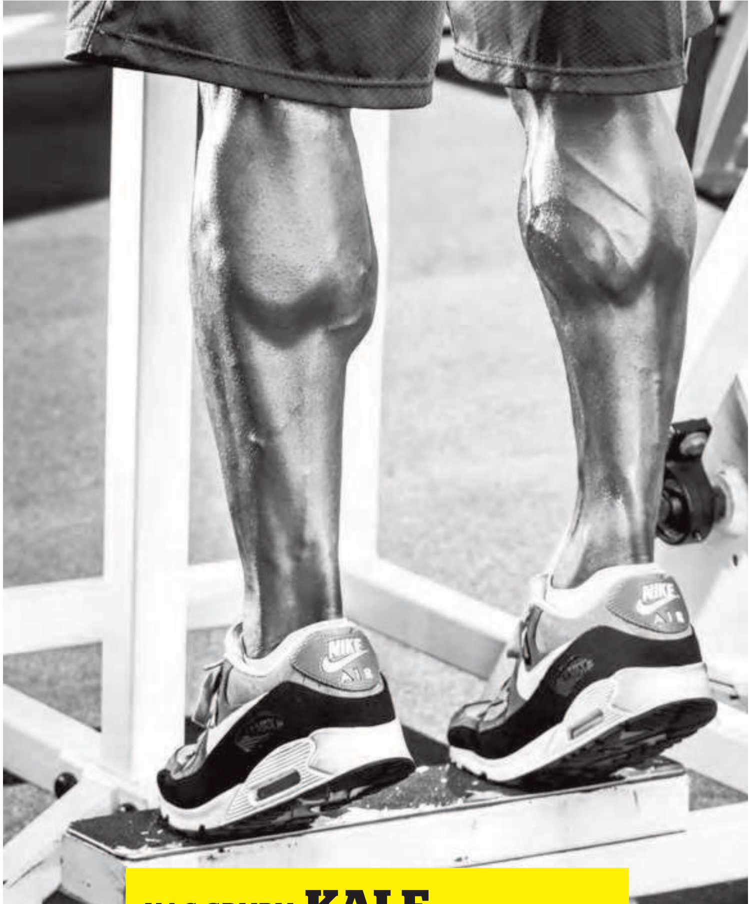
İŞLEV
Bugünlerde bir "işlevsel antrenman" furyasıdır gidiyor ancak eski usul Romanian deadlift kadar işlevsel bir hareket tanımıyoruz. "RDL hemen fark edilir sonuçlar geliştirir" diyor Performans Üniversitesi kurucusu Nick Tumminello.

YAPILACAKLAR
RDL yapmak için dizlerinizi hafif bükülü tutun. Omuzlarınızı yere doğru düşürmek yerine kalçalarınız geri iterek yaylanın diyor Tumminello. RDL bütün saha, kort ve ring sporlarında işe yarayan bir harekettir çünkü sprint, zıplama ve dönme gibi güç üretimi gerektiren durumlara fazlasıyla uyar. Aynı zamanda daha şekilli kalça ve hamstring gelişiminde de etkilidir.

BONUS TÜYO
Romanian deadlift birleşik bir hareket olduğundan yağ yakımını da hızlandırır; yani daha çok kası çalıştırıp daha çok yağ yakıyor!



RUMEN USULÜ
Barı bacaklarınızın içine doğru çekik tutun.



KAS GRUBU **KALF**

HAREKET

SEATED/STANDING CALF RAISE

UZMAN

BRAD SCHOENFELD

ÇİFT LOKOMOTİF

Baldır, gastroknemius ve soleus kaslarından meydana geliyor. Gastrok, standing calf raise hareketinde çalışırken soleus seated raise hareketleri de hedeflenir. “İdeal baldır gelişiminde maksimum büyüme için bükük diz ve düz diz pozisyonları şarttır” diyor The M.A.X. Muscle Plan kitabının yazarı Brad Schoenfeld.

YAPILACAKLAR

İki egzersizde de tekrarların alt kısmında zıplamayın. Baldırlar zaten yürüme ve koşma eylemlerinden ötürü gergin kaslardır; o yüzden tekrarların alt kısmında bir iki saniye bekleyerek antrenmanınıza esneme unsuru katar ve uzun vadeli büyüme kaydedersiniz.

BONUS TÜYO

Standing calf raise hareketinde ayak başparmağını içe döndürmek gastrok kasının uzun başını (biceps gibi iki başlı bir kastır) daha iyi hedeflerken başparmakları dışa döndürmek orta başı daha iyi hedefler. Her sette ayaklarınızı farklı biçimde yerleştirebilir veya bir ay boyunca belli bir pozisyonda çalışıp diğer ay farklı bir pozisyona geçebilirsiniz. Aynı şeyi seated calf raise hareketiyle soleus kası için de uygulayabilirsiniz.

ARKA TAKIM

Kalça kasları (glutes) vücudun en güçlü kaslarıdır. Kalça kasları antrenmanı konusunda uzman Bret Contreras’a göre ise çoğu kişi bu kasları ihmal ediyor. Kalça kaslarınız thrust hareketleriyle geliştirin.

YAPILACAKLAR

Barbell hip thrust hareketi kalça kası aktivasyonunu azami seviyeye çıkarıyor. Arka kısmınızı bu hareketle kuvvetlendirerek squat ve deadlift hareketlerinde daha iyi performans çıkarabilir, daha yuvarlak ve dolgun kalçalar geliştirebilirsiniz. Contreras 8-15 tekrar tamamlayabileceğiniz bir ağırlıkla çalışmanızı öneriyor. Topuklarınıza yüklenip vücudunuzu düz kalça pozisyonuna kaldırın ve hareketin tepe noktasındaki kasılmayı bir saniye sürdürün. Yapabiliyorsanız hareketi zeminden havada veya 40cm yükseklikteki bir ağırlık sehpasında yapın. (Aşağıdaki fotoğrafa bakın.)

BONUS TÜYO

Hip thrust hareketi en çok squat ve/veya deadlift gibi birleşik hareketlerin sonrasında ek alt vücut hareketi olarak yapılır.

EBRET DİYOR Kİ:

> **“BARBELL HIP THRUST KALÇA KASLARINI DİREKT ÇALIŞTIRIR.”**



BRIDGE THIS
Belinizi aşırı açmamak için karın kaslarınızı sıkın.

KAS GRUBU **KALÇA**

HAREKET

BARBELL HIP THRUST

UZMAN

BRET CONTRERAS



KAS GRUBU **GÖĞÜS**

HAREKET
DUMBBELL FLYE

UZMAN
ARNOLD SCHWARZENEGGER

AĞIRLIK UÇUŞU
Düzgün yapılan dumbbell flye hareketi, göğüsleri esnettikten sonra hareketin tepe noktasında pik kasılma meydana getiriyor.



MEŞE GÖĞSÜ

Kuvvet gelişiminde bench press önemli bir hareket olsa da, göğüs kası büyümesinde dumbell flye hareketinin yeri doldurulamaz. Hareket, göğüs üstündeki baskının daha uzun süre muhafaza edilmesini sağlayarak kasları sonuna kadar tüketiyor ve daha geniş hareket aralığında çalışılmasını kolaylaştırıyor.

YAPILACAKLAR

En önemli nokta hareket aralığı ile hareketin tepe noktasında yapılan sıkmadır. Arnold Schwarzenegger, "Flye hareketinde yapabildiğiniz kadar aşağı alçaltın ve göğsünüzü açmak için nefesi içinize çekin. Acıyı ve büyümeyi hissedin" diyor. Ardından olabildiğince hızlı şekilde yukarı kaldırıp ellerinizi birbirine getirirken hızınızı yavaşlatın. Tepe noktasında göğüslerinizi sıkın. Önce hızlı kaldırıp sonra yavaşlayarak göğüs kaslarınızı azami seviyede çalıştırmış olursunuz; tepe noktasında yapılan sıkma ise daha derin bir kas kasılması meydana getirir. Yani kaslarınıza daha çok baskı binerken eklemleriniz üstündeki baskı azalıyor: kusursuz büyüme reçetesi. Avusturyalı Meşe'ninki gibi göğüsleriniz olacağına teminat veremiyoruz ancak şu andaki halinizden daha gelişkin olacağınız kesin!

BONUS TÜYO

Flye hareketini antrenmanın herhangi bir noktasında kullanabilir veya bench'e geçmeden önce göğüsleri önden yormak için başta yapabilirsiniz. Göğüsleri önceliklendirmek göğüs gelişiminin birinci gereğidir.

ARNOLD DİYOR Kİ:

"BENCH PRESS GİBİSİ YOKTUR. ÜST VÜCUT ANTRENMANINIZDA KESİNKES OLMASI GEREKEN BİR HAREKETTİR ÇÜNKÜ GERÇEKTEN İŞE YARIYOR. ANCAK GÖĞÜS GELİŞİMİNDE KULLANABİLECEĞİNİZ GİZLİ SİLAHINIZ HİÇ UMULMADIK BİR HAREKETTİR: DUMBBELL FLYE."

KAS GRUBU
OMUZ
HAREKET
BARBELL OVERHEAD PRESS
UZMAN
MARTIN ROONEY



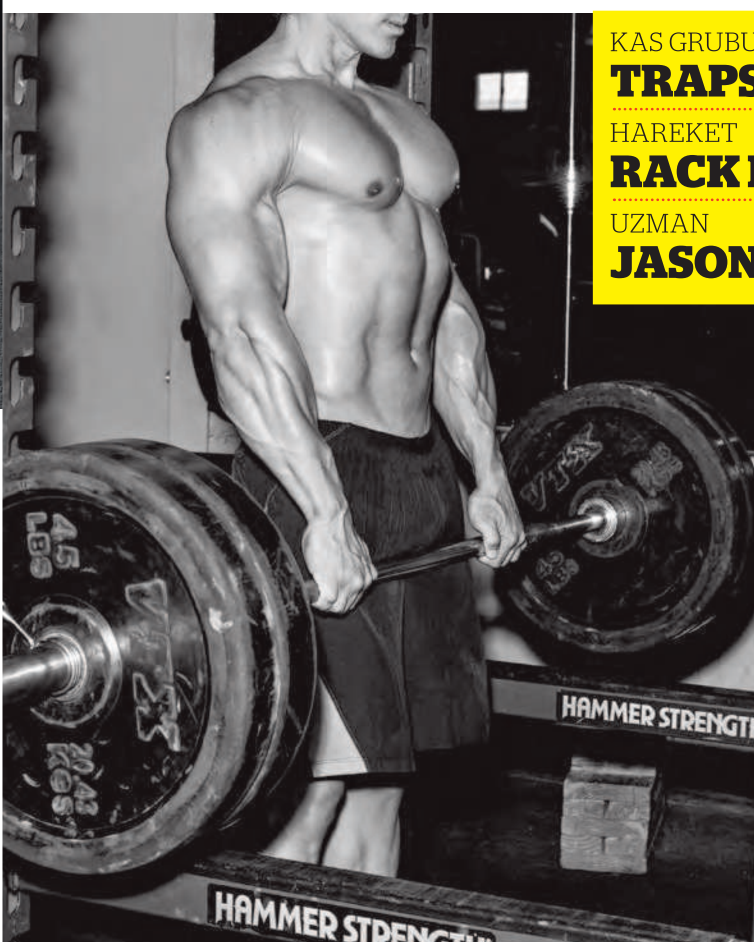
BASKIN OLUN Arkaya doğru fazla yatmamak için karın kaslarınızı sıkın.

AĞIR GÖREV
Training for Warriors salonunun kurucusu Martin Rooney hiçbir omuz hareketinde bu harekette kaldırdığınız kadar ağır kaldıramayacağınızı, o yüzden tercihinizi bu hareketten yana yapmanızı söylüyor.

YAPILACAKLAR
Başparmak ve diğer parmaklarınızı barın aynı tarafına yerleştirdiğiniz "hileli tutuş" ile barı kavrayın. Bu tutuş el bileğine ve omza düşük devinim payı vererek hareketi daha rahat uygulamanızı sağlıyor.

BONUS TÜYO
Rooney "Hareketin eksantrik [indirme] kısmına dikkat edin" diyor. Yani kaldırırken de indirirken de kontrollü çalışın.

MARTIN DİYOR Kİ:
"PRES HAREKETİ OMUZLARA DİKEY BASKI UYGULAYARAK BU BÖLGEDEKİ KUVVET VE DENGEYİ GELİŞTİRİR."



KAS GRUBU
TRAPS
HAREKET
RACK DEADLIFT
UZMAN
JASON FERRUGGIA

BOYUNDURUK GİBİ
Zeminden yapılan deadlift'ler harikadır ancak trapezlerinizin boyunduruk takmış gibi görünmesini istiyorsanız o zaman rack deadlift yapın. Eksantrik (indirme) düzlemde dizlerinizin etrafından kaldırmak zorunda olmadığınızdan vücuda daha az stres biner ve dolayısıyla daha hızlı toparlanırsınız diyor Renegade Strength & Conditioning sahibi Jason Ferruggia.

YAPILACAKLAR
Barı diz yüksekliğinin hemen üstüne ayarlayın. (Mümkünse barı mat veya plakaların üstüne koymak daha iyidir.) Omurganızın doğal duruşunu muhafaza ederek kalçalarınızı dışa itin, hamstring kaslarınıza yüklenin ve barı almak için eğilin diyor Ferruggia. "Kemer kullanmayın, çifte üstten tutuşla kavrayın [olası biceps yırtılmasına karşı] ve barı ellerinizle sıkın."

BONUS TÜYO
Hareketin etkili olması için illa ağır kaldırmanıza gerek yok. Deadlift'teki tek tekrar maksimumunuzun yüzde 80'iyle başlayın. "Bu ağırlıkla da muazzam güçlenebilir ve kişisel rekorunuzu kırabilirsiniz" diye ekliyor Ferruggia.



KAS GRUBU
BICEPS

HAREKET
CHINUP

UZMAN
DAN TRINK

KOL GÜCÜ

Curl de fena sayılmaz ama chinup hareketini avantajı, biceps kaslarını çalıştırırken vücudun tümünü kullanmasıdır diyor Trink Fitness kurucusu Dan Trink. Biceps kaslarının büyümesine etki eden şey 15 kiloluk dambıllar değil bu tip bir aşırı yüklemelerdir.

YAPILACAKLAR

Barı alttan tutuşla tutun (avuçlar size dönük). Kollarınız tamamen açık şekilde ölü adam sarkmasıyla bardan sarkın; göğsünüzü bara kadar itip tepe noktasında biceps kaslarınızı sıkın. Dört saniyede başladığınız pozisyona dönün (geri sarkın). Çok tekrar tamamlamanız zordur ancak kollarınız sağlam şekilde gelişecektir.

BONUS TÜYO

Aşırı biceps çalışmasından kaçının. Antrenmanınızda hâlihazırda chinup veya row çeşitleri yapıyorsanız iki biceps antrenmanı yapmanıza gerek yok, yoksa sürantrenmana düşersiniz. Set başına altı tekrardan az yapmayın. Ağır çalışmayı chinup hareketine saklayın. (Altından kalkarlar.)

DAN DİYOR Kİ:

"HER CHINUP TEKRARINDA GERİ SARKMANIZ DÖRT SANİYE SÜRSÜN."

AT NALI GİBİ

Lying triceps extension (nam-ı diğer skull crusher) herkesin istediği o at nalı şeklini veren harekettir diyor Trink. Hareketi eğimli bir sehpada yaptığınızda ise çok daha iyi verim alırsınız. Eğimli sehpa triceps üstüne daha büyük bir baskı bindirerek daha sert kasılmasını ve daha çok kas lifinin çalışmasını sağlıyor. Çalışılan açı ağırlığın dirsekler üzerine binmesini zorlaştırıyor üstelik. Kollarınızı başınızın arkasına çevirerek gerilimi istediğiniz bölgede, yani triceps üstünde tutabiliyorsunuz.

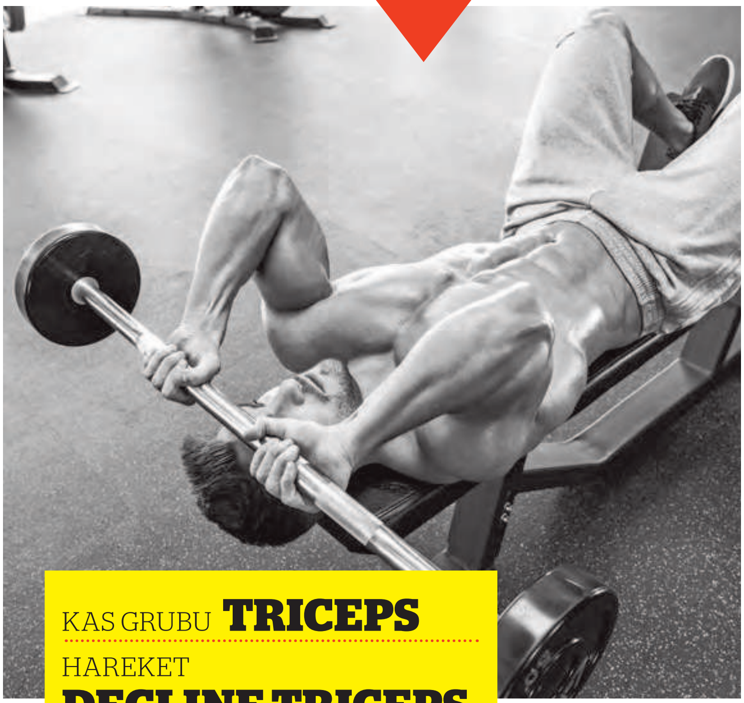
YAPILACAKLAR

Sehpayı 30 derecelik ters eğime ayarlayıp ayaklarınızı sağlama alın. Antren-man arkadaşınızın uzattığı barı başınızın arkasında tutun. Üst kollarınız bu pozisyonda kalsın. Barı üç ilâ dört saniyede kaşlarınızla saç çizginizin arasında bir yere indirin. (Barı başınızın arkasına atmayın veya alnınıza çarpmayın – ikisi de ne performansınıza ne de sağlığınıza iyi gelir.) Ardından barı başlangıç noktasına geri basıp tepe noktasında triceps kaslarınızı sıkın.

BONUS TÜYO

Dirseklerinizi korumak için tekrarları yüksek tutun ve el bileklerinize binen stresi azaltmak için EZ-bar kullanın. Dambıl da kullanabilirsiniz.

EĞİMLİ ARAZİ
Kol açınız triceps kaslarını daha kapsamlı çalıştırıyor.



KAS GRUBU **TRICEPS**

HAREKET
DECLINE TRICEPS EXTENSION

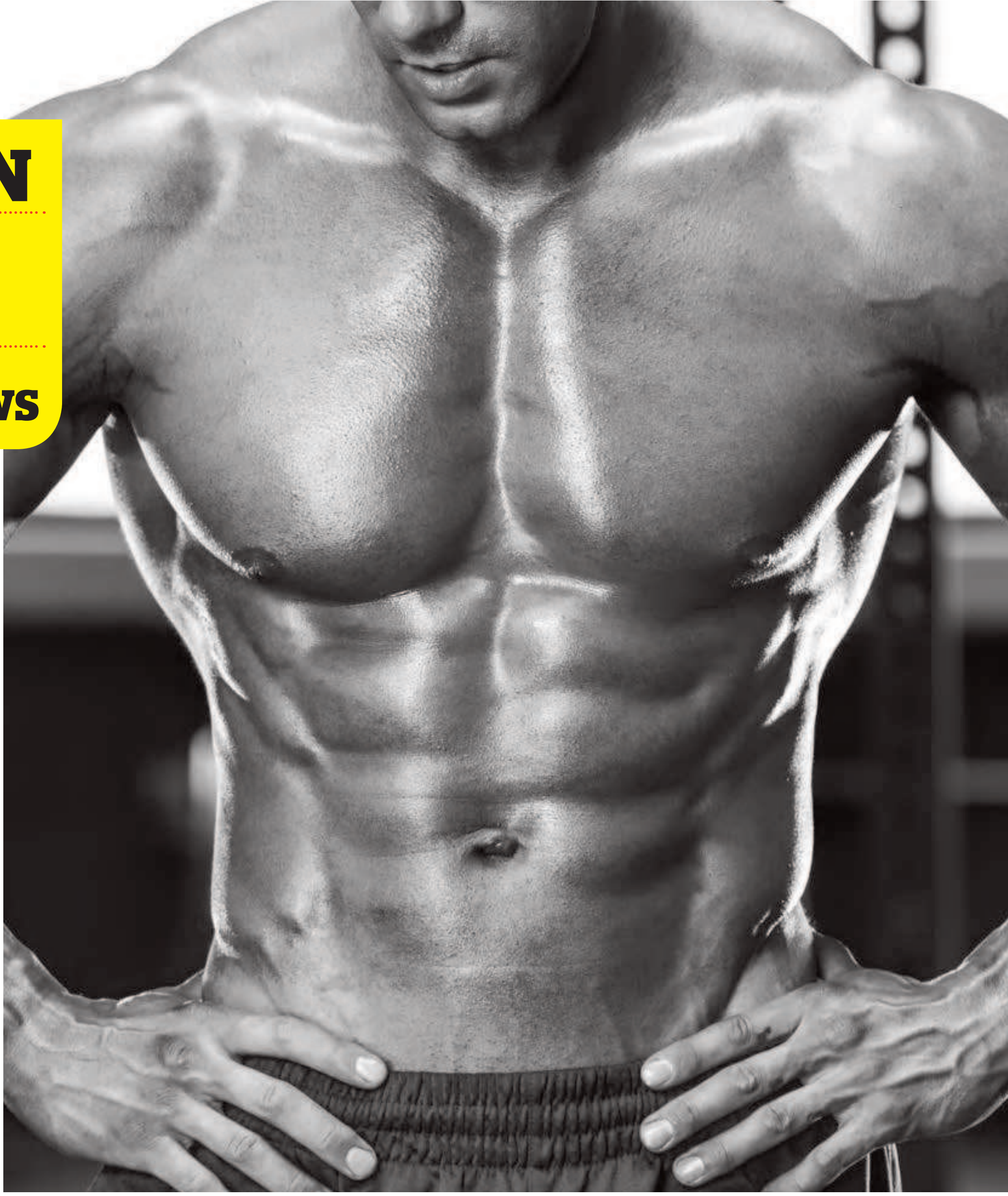
UZMAN
DAN TRINK


EN İDDİALI KAMPANYALAR
FAN CLUB'TA, FAN CLUB
ANADOLU EFES MOBİL UYGULAMASINDA!
17 18
ANADOLU EFES
42
HEMEN İNDİR!
App Store'dan İndirin
Google Play 'den indirin
ANADOLU EFES FAN CLUB
ANADOLU EFES SPOR KULÜBÜ

KAS GRUBU **KARIN**

HAREKET
LYING BENCH HIP ROLLUP

UZMAN
RON MATHEWS



YUVARLAYIN
Lying bench hip rollup hareketi derindeki karın kaslarını, yani transverse abdominis ile oblik kaslarını çalıştırır diyor Jon Mangniello ve Hugh Jackman gibi ünlüleri çalıştırmış antrenör Ron Matthews. Bu kasların en temel iki işlevi kaburga kemiklerini aşağı çekmek ve omurgayı dengelemektir. Peki, neden bu kadar önemli? Çünkü göğüs kafesiniz kalktığında sırtınız aşırı oranda kamburlaşmaya zorlanır ki bu da güç dağılımına ket vurup sakatlanmalara yol açabilir. Bu kasları kuvvetlendirerek postürünüzü geliştirir, belinizi korur ve merkez bölgesindeki güç kaybını minimize edersiniz.

YAPILACAKLAR
Sehpaya uzanın, kollarınızı başınızın üzerine kaldırın ve dirsekleriniz yukarı bakacak şekilde sehpayı tutun. Uyluklarınız zemine düşey, kavalkemikleriniz de paralel olana dek bacaklarınızı yukarı kaldırın ve kalça ve diz arasında 90 derecelik bir açı oluşturun. Belinizi dümdüz sehpaya yaslayıp hareketin tamamında bu pozisyonda tutun. Sırtınızı da düz tutarak bacaklarınızı dümdüz dışa doğru açın. Ardından bacaklarınızı yavaşça başlangıç noktasına döndürüp her defasında tek omurunuzu hareket ettirmek suretiyle kalçalarınızı yuvarlayarak sehpadan kaldırın. 10 tam tekrar yapın, ardından 10 tane de bacakları kaldırmadan kalça kaldırma ve indirme tekrarı yapın.

BONUS TÜYO
Karın bölgeniz ilk önceliğiniz ise antrenmanınızın başında karnınızı çalıştırın. M&F



ALT KARIN
Hareketin eksantrik kısmını kontrollü uygulamak daha çok kası çalıştırır.

KAS DOSTU LEZZETLİ

SMOOTHIE

> Güle güle kireç gibi protein içecekleri! Tarifini verdiğimiz lezzetli ve yüksek proteinli karışımlar, kaslarınızı beslerken ağzınızda muazzam bir tat bırakacak.

BY DEVIN ALEXANDER



Fotoğraflar *Claire Benoist*


3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
Futbol Takımlarının Tercihi
HARD LINE
NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219 ₺
SHAKER HEDİYE
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE

BİLİRSİNİZ, YAZILI OLMAYAN BİR KURAL GİBİDİR: Yüksek protein içeren bir smoothie'yi damak zevkinize uyduracaksınız ya muzla veya fıstık ezmesiyle karıştırır ya da çikolata aromalı protein tozu tercih edersiniz, çünkü diğer tatları sevip sevmeyeceğinizden emin olmak biraz güç. Ne olursa olsun, netice her zaman o sıkıcı ve tadına "Eh" diyebileceğiniz içecekler oluyor! Tekrarın etkisini de göz ardı etmeyelim. Her gün iki üç kez aynı smoothie'yi içtiğinizde, sadece görüntüsü bile karnınızın ağrımasına yetiyor. Neyse ki sizin için hayal gücümüzü biraz esnetip sonuçları içerek test ettikten sonra bildiğiniz protein içecekleriyle aynı, hatta daha yüksek protein profiline sahip ama bir o kadar da lezzetli içecekler türettik. Üstelik hazırlaması beş dakika bile sürmüyor! Hem lezzetli hem de kas dostu smoothie içmek istiyorsanız, o zaman aşağıda verdiğimiz tarifleri hemen deneyin. Smoothie içmek hiç bu kadar besleyici ve lezzetli olmamıştı!



ŞEFTALİ-YOĞURT

1 SMOOTHIE (600 ML)

450g şeftali
65g yağsız yoğurt
50ml portakal suyu
2 ölçek vanilyalı whey

Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

MACROLAR

430 KALORİ	52g PROTEİN	49g KARBO	3g YAĞ

ÇİLEK-BADEM SÜTÜ

1 SMOOTHIE (530 ML)

1 yemek kaşığı %100 doğal çilek reçeli
250ml tatlandırıcı ilavesiz badem sütü
2 ölçek kurabiyeli whey protein tozu

Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

MAKROLAR

378 KALORİ	46g PROTEİN	37g KARBO	6g YAĞ

ACAI ÜZÜMÜ - MAVİ YEMİŞ

1 SMOOTHIE (600 ML)

450g mavi yemiş
6 buz küpü
300ml tatlandırıcı ilavesiz vanilyalı badem sütü
25g yulaf ezmesi
2 ölçek vanilyalı whey
3 yemek kaşığı acai tozu
2 tatlı kaşığı light agave nektarı

Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

MAKROLAR

514	49g	54g	12g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

ÇİLEKLİ GREYFURTLU MARGARİTA

1 SMOOTHIE (650 ML)

700g çilek
250ml greyfurt suyu
50ml taze sıkılmış misket limonu suyu
2 ölçek vanilyalı whey
6 buz

Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

MAKROLAR

433	47g	61g	3g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

FISTIK EZMESİ - REÇEL

1 SMOOTHIE (600 ML)

2 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi*
1 yemek kaşığı %100 doğal meyve marmeladı
150ml tatlandırıcı ilavesiz vanilyalı badem sütü
1 ölçek çilekli whey protein tozu
*İçinde sadece tuz ve fıstık ezmesi olsun.

Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

MAKROLAR

422	31g	35g	20g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

BAHAMA HAVASI

1 SMOOTHIE (530 ML)

30ml taze sıkılmış portakal suyu
50ml light Hindistancevizi sütü
50ml %100 nar suyu
2 ölçek vanilyalı whey
Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

MAKROLAR

467	46g	59g	8g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

5 dakikanız var mı? O zaman hemen bundan yapın!





BLACK BURN
MICRONIZED
"Toz Formda Yağ Yakıcı"
SHOT ve KAPSÜLLERDEN
SIKILDINIZ mı?
TERMOJENİK
YAĞ YAKIMINA YARDIMCI
METABOLİZMAYI HIZLANDIRIR
FAT BURNER
TÜRKİYE'DE
BİRİLK!
PREMIUM CUTTING MATRIX IN POWDER FORM
STACKER EUROPE
BLACK BURN
MICRONIZED
FRUIT PUNCH
300 GRAMS
60
Dietary Supplement
Euro Stacker 4
World's Most Extreme Fat Burner!
100 CAPSULES
AVRUPANIN #1 NUMARASI
STACKER4
EN ÇOK SATAN YAĞ YAKICISI
EN GÜÇLÜ FORMÜL
EN İYİ FAT BURNER
MAXIMUM GÜÇ
4X PERFORMANS
RUSH TIME RELEASED ENERGY SYSTEM
UP TO 4X MORE ENERGY!
BLACK EDITION
STACKER EUROPE
RUSH ENRAGED
FRUIT PUNCH
420 GRAM
PREWORKOUT
#RUSHENRAGED
4 KAT DAHA FAZLA ENERJİ
420 GR. / 7 GR. (1 SERVİS) | 60 SERVİS
STACKER2 EUROPE
DİNAMİK SPORCU BESİNLERİ
Türkiye Distribütörü
0(216) 466 78 38 0(532) 346 74 33

KARA ORMAN

1 SMOOTHIE (530 ML)

600g kiraz
450g ıspanak yaprağı
250ml tatlandırıcı ilavesiz vanilyalı veya çikolatalı badem sütü
2 ölçek çikolatalı whey
Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

Malzemenin tümünü verilen sırasıyla blendere atın. Smoothie kıvamı alana kadar karıştırın.

MAKROLAR

405	49g	43g	7g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ



Uyku sırasında kaslarınızı daha iyi beslemek için yatmadan önce whey yerine kazein kullanın.

Akıllı Alışveriş

Smoothie mevzuunda gurme olmak için almanız gerekenler.

BLENDER
Buz kırma özelliği olanlardan alın. Ne kadar güçlüyse o kadar iyi ancak en az bir beygir gücünde olsun. Alet güçlü değilse içeceğinizi sulandırmak zorunda kalırsınız. Güçlü blenderde üstelik ıspanak ve lahana gibi sebzeler daha iyi ufalandığından tat keskinlikleri de azalır.

DONDURULMUŞ MEYVE
Dondurulmuş meyveler aslında tazesine göre daha besleyicidir çünkü toplandıktan hemen sonra dondurulur ve dolayısıyla mineral ve vitaminleri muhafaza edilmiş olur. Dondurulmuş meyve aynı zamanda buz yerine de kullanabildiğinden içeceğinizi hem soğutur hem de daha koyu bir kıvama kavuşturur.

PROTEİN TOZU
Protein tozunun ana içeriği etiketinde yazdığıyla tutarlı olmalı. “%100” whey, yumurta akı veya kazein yazanları tercih edin. Karbonhidratı az olanları almaya bakın, fazlasına gerek yok. İhtiyacınız olanı diğer yiyeceklerden alıyorsunuz zaten.

SEBZE
İçeceğinizin daha besleyici ve lifli olması için dondurulmuş sebze eklemeye bakın; daha tok hissettirdiğinden sonrasında fazla kalori almak zorunda kalmazsınız. Ispanağın ayırt etmesi güç bir tadı olduğundan protein tozu veya meyve kattığınız içeceklerde algılamadan rahatça tüketebilirsiniz (blenderiniz güçlüyse hele tadını hiç almazsınız). Kereviz sapı ve salatalık da iyi birer tercihtir. Zencefil ve maydanoz ise hem içeceğin tadını zenginleştirir hem de midenizi rahatlatır.

İLAVELER
Acai üzümü, maki yemişi ve buğday çimi gibi ilginç smoothie malzemelerini duymuş veya görmüşsünüzdür. Bunları da gönül rahatlığıyla içeceğinize ilave edebilirsiniz. Ancak organik ve doğal olmalarına dikkat edin. Nispeten pahalı yiyeceklerdir, ama koca bir smoothie'ye tat vermesi için çok az bir miktar yeterli geldiğinden cebinizi yakmayacaktır. M&F



Bella nut
DOĞAL PROTEİN KAYNAĞINIZ
PROTEİNLİ MÜSLİ
FISTIK EZMESİ
PRORICE
KAHVELİ PİRİNÇ PATLAĞI
PROMÜSLİ
PURY
YER FISTIĞI EZMESİ
FISTIK EZMESİ
KAHVELİ PİRİNÇ PATLAĞI
YÜKSEK PROTEİN | ŞEKER YOK | TUZ YOK
BellaNut Ürünleri SUPPLEMENTLER .COM 'da Satışta



KİM HER NEFESTE DAHA ÇOK YAĞ YAKMAK İSTER?

YAZAN ORÇUN KÜRÜM

OKSİJEN SADECE DOĞRU NEFES İLE ALINMAZ, ONU DAMARLANIZDA TUTABİLMELİSİNİZ.

Hepimiz egzersiz yaparken en üst performansı sergilemek isteriz ya da en azından vücudumuzdan öyle bir beklentimiz vardır. Mesela; çok yağ yakmak, fazla kalori harcamak veya büyük kas kütlesi geliştirmek gibi. Gerek sağlık için gerekse kilo vermek amacıyla spor yapın, eğer oksijeni kullanamıyorsanız bir arpa boyu yol alamayabilirsiniz. Bu yazı size oksijen, beslenme ve atletik performans arasındaki ilginç ilişkiyi özetleyecek.



"Hücreler 1-2 dakikadan uzun süre gerekli oksijen seviyesini barındıramazlar, bu sebeple sürekli oksijen tedariğine ihtiyaç vardır."



ORÇUN KÜRÜM
Uzman Diyetisyen
Certified Sports Nutritionist (CISSN-USA) MSc. Exercise & Nutrition Science, University of Chester (ENG)

Oksijenin Kanda Taşınabilmesi için Önemli Maddeler

Demir, kanımızda oksijenin taşınmasından karbondioksidin uzaklaştırılmasına kadar kritik birçok görev üstlenir. Kanda oksijeni taşıyan Hemoglobinin yapısında bulunur. Hemoglobini barındıran kırmızı kan hücrelerinin oluşumu için B12 ve Folik asit önemli rol oynar. Beta-karoten, C vitamini, E vitamin ve selenyum gibi anti-oksidanlar ise hücrelere zarar veren oksiyasyon reaksiyonlarını önlemeye yardımcı olurlar. Bu şekilde hücrenin genel performansı da artar.

> *Her Nefes Alışımızda Yağ mı Yakarız? Hem Evet, Hem Hayır!*

Enerji elde etmek için vücut karbonhidrat ve depo yağlardan faydalanır, bazen de kasları kullanmak zorunda kalır. Vücudumuzdaki yağ; oksijen, karbon ve hidrojenden oluşur. Nefes ile aldığmız oksijen, hücrelerdeki yağ moleküllerine ulaştığında onu karbondioksit ve su olarak parçalar. Zaten verdiğimiz nefes ile de bu karbondioksidi çıkartmış oluyoruz. Bu sebeple ne kadar nefes alış verişimizi arttıracağmız bir aktivite yaparsak o kadar yağ yakma şansımız artar. Bunun için kaslarınızı kullanmanız gerektiğini söylememe gerek var mı? Yüksek yoğunluktaki bir egzersiz metabolizma hızını dinlenme anındakine kıyasla 20-100 kat arttırabilir. Bu sistemin sağlıklı çalışabilmesi için BESİN-OKSİJEN ilişkisi çok önemlidir!

Oksijen Yağ Yakımı İçin Neden Önemli?

Eğer hücreleriniz yeteri kadar okisjen alamazsa (bu durum genelde anemi olarak adlandırılır) yeterli ATP üretimi olmaz ve bu da yeterli yağ yakımın olmayacağı anlamına gelir. Eğer kanınızda hücrelere yeterli oksijen taşındığı konusunda şüphedeyseniz doktorunuzun yönlendirilmesi ile içinde eritrosit, hemoglobin, hematokrit, MCV, MCH, MCHC, demir, ferritin ve transferrin gibi bazı tahliller barındıran bir kan taraması yapabilirsiniz.

Vücuttaki demirin %70'i kandaki kırmızı kan hücrelerinde bulunur.

Vücutta Oksijen Kapasitesi Nasıl Arttırılır?

Yaptığınız aktivetenin sadece nefes alış verişlerinizi arttırmasına özen gösterin yeter. Bu şekilde kana daha çok oksijen çekilir; fakat kalıcı bir kapasite artışı için sistemli bir şekilde kardiyovasküler antrenmanlar yaparak akciğer kapasitesi ile kandaki oksijenin taşıma kapasitesi arttırılmalıdır. Mümkünse temiz havada egzersiz yapmaya çalışın. Ayrıca yapılan araştırmalar doğru alınmayan nefesin kandaki oksijen taşınımını yüzde 20 oranında azalttığını göstermiştir. Derin nefes alma çalışmaları ile bunu geliştirebilirsiniz.

Dikkat!

Alkol ve bazı ilaçların kullanımının kandaki oksijenin taşınmasını azalttığı biliniyor. Bu gibi toksik maddeleri vücuttan uzaklaştırılmak kandaki oksijen seviyesini etkilediğinden ciddi bir performans hedefiniz varsa alkol tüketimine dikkat etmeniz gerekiyor.

HANGİ BESİNLER OKSİJENİ VERİMLİ KULLANMAMIZI SAĞLAR ?

Demir	Et, tavuk, hindi, fasulye, kabak çekirdeği.
B12	Hayvansal gıdalar, et türleri, yumurta ve süt.
Folik Asit	Mercimek, ıspanak, brokoli, kuşkonmaz, yumurta.
Beta-karoten	Tatlı patates, havuç, koyu renkli sebzeler, kırmızı biber.
C vitamini	Kırmızı biber, karalahana, brokoli, çilek, portakal, kivi.
E vitamini	Badem, ıspanak, tatlı patates, avokado, ay çekirdeği.
Selenyum	Brezilya cevizi, et, hindi, tavuk, yumurta, ıspanak.


NUTREVER
Enerjiniz Uçup Gitmesin !
• Sağlıklı bir şekilde öğün yerine veya ara öğün olarak tüketilebilir.
• Tatlı Krizlerine son, bu tattan vazgeçemeyeceksiniz.
• Yüksek protein, düşük karbonhidrat içerir.
• Pratik bir atıştırmalıktır.
Xtreme %50 Protein
50g Protein Bar LOW IN CARB
NUTREVER
Chocolate Toffee Flavour
Xtreme Protein Bar
Made in GERMANY
25 Gr Protein/BAR
Protein Pack %30 Protein
YUMMY TASTE High Protein Bar
NUTREVER
Coconut Flavour
Protein Pack
Made in GERMANY
18 Gr Protein\BAR
Profesyonellerin Tercihi
Banvit Basketbol Kulübü 1994
DISTRIBUTED BY
YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
www.nutrever.com.tr

SOR



KOLAY KAZANÇ

İşin kolayına kaçmak bazen daha iyi sonuçlar doğurabilir, nasıl mı?



FORM KONTROL
Burada gösterilen preacher curl gibi hareketlerde hile yapmayın. Aksi takdirde, kapandığınızda dirseklerinizi incitebilirsiniz. Standing barbell curl ise hileyi kaldırabilen bir harekettir.

DAVID OTEY, C.S.C.S.,
New York'taki Equinox Spor Kulübünün kişisel antrenör müdürüdür.

S Asla hile yapmamam gereken hareketler var mı?

C Hileli tekrar, deadlift ve back squat gibi birleşik hareketlerde denenmemesi gereken bir hamle. Büyük eklemlerde incinmeye yol açabiliyor. Bu hareketlerde kusursuz form, doğru kas çalışması ve eklem korunması hedefleriz. Bunların yanı sıra barbell row, preacher curl, dumbbell pullover ve dip gibi hareketlerde de hileye başvurmayın, zira bu hareketlerde de form bozulduğunda sakatlanma riski artıyor.



LATERAL RAISE Vücudunuzu öne doğru sarkıttıktan sonra geri çekip daha çok tekrar tamamlayın.

S Daha çok büyümek için hileli tekrar tekniğini nasıl uygulayabilirim?

C Forma yoğunlaşmadan ağırlığın arttırılmasıyla uygulanan hileli tekrar tekniği, barbell curl ve lateral raise gibi ek hareketler sırasında kasları daha derin biçimde yormak için kullanılabilir. Kasın gelişebilmesi için belli miktarda ağırlık kaldırılması gerektiğinden, hileli tekrarı uygulayarak setteki toplam tekrar sayısını daha kolay tamamlayabilirsiniz.

S Kaçamak yemeklerinde dahi kesinlikle sakınmam gereken yiyecekler nelerdir?

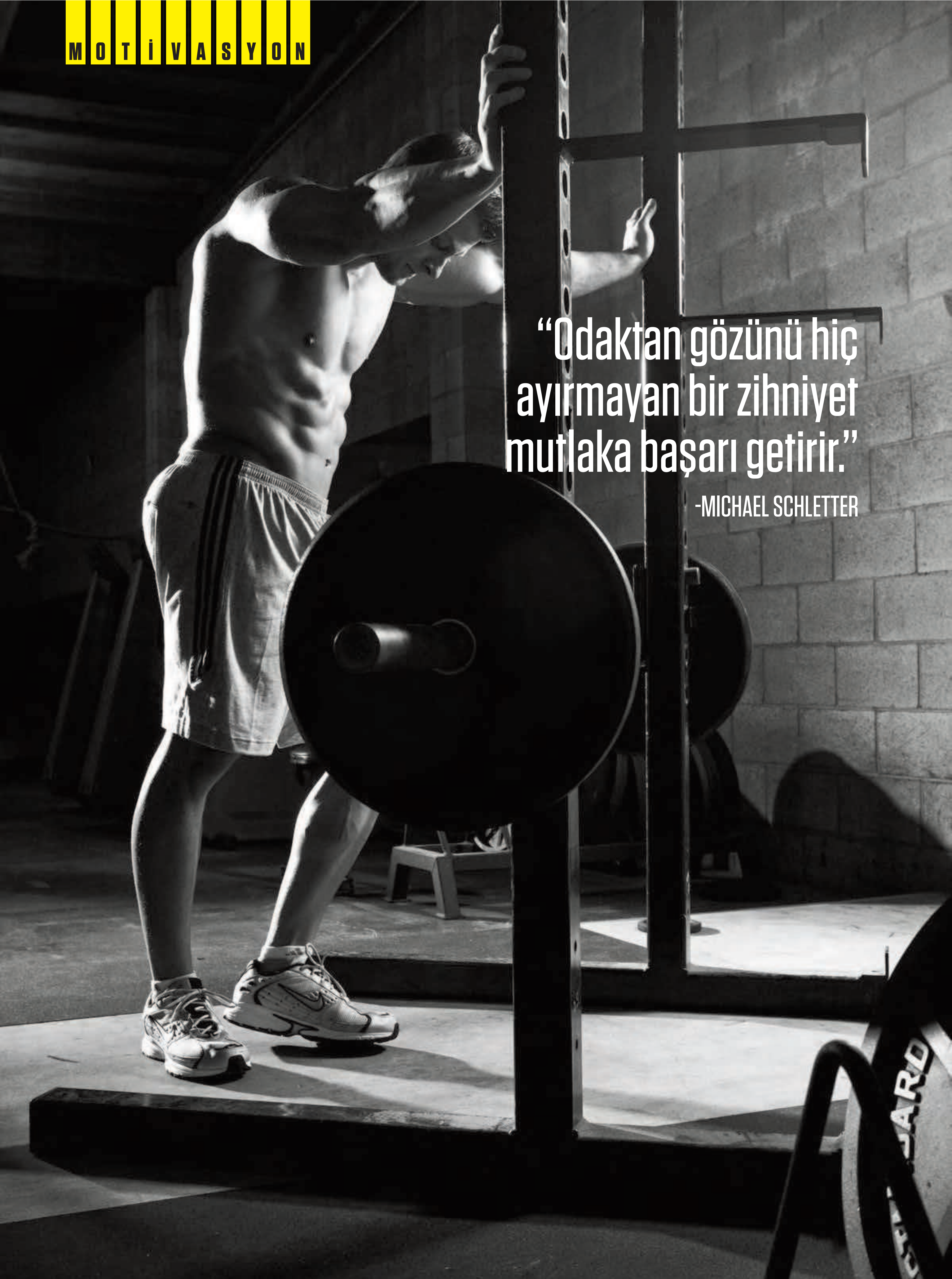


C İstediğiniz her şeyi yiyemezsiniz; o yüzden kaçamak yemeklerinizde bile akıllıca davranın derim. Bir diyetisyenin en klişe sözünü söylemek isterim: her şeyi kararında yiyin. Bu yaklaşım çoğu insanda işe yarıyor. Ancak uzun vadeli süper kaslanma ve parçalanma gibi bir hedefiniz varsa, protein değeri yüksek gıdalara yönelmeli, aşırı şekerli yiyeceklerden uzak durmalısınız.

HEATHER MANGIERI, R.D.N.,

Nutrition CheckUp girişiminin CEO'su/beslenme danışmanı, Fueling Young Athletes kitabının yazarı ve ABD Beslenme ve Diyetetik Akademisi sözcüsüdür.


GRENADE
DEFEND
BCAA
2:1:1 RATIO AMINO RECOVERY
DEFEND®
BCAA
• HIGH DOSE MICRONIZED BCAAS
• DEFEND® AGAINST MUSCLE BREAKDOWN
• HYDRATION PROFILE
AVAILABLE IN
2 REFRESHING FLAVOURS
GREEN APPLE
STRAWBERRY MANGO
WWW.GRENADE.COM
/GRENADEOFFICIAL
@THERMOGRENADE
GRENADE TV
@GRENADEOFFICIAL



"Odaktan gözünü hiç ayırmayan bir zihniyet mutlaka başarı getirir."

-MICHAEL SCHLETTER


WEIDER® Premium Whey'de
Supplementler.com'a Özel Fırsatı Kaçırma
Orijinal Hologramlı Ürün
295₺
77 Servis
100 Biyolojik Değer
%20 Izole Protein Oranı
2g Glutamin
CHOCOLATE-NOUGAT
TASTE SENSATION
80 YEARS OF EXCELLENCE
WEIDER
ULTRAFILTRATED
PREMIUM WHEY
WITH 20% WHEY ISOLATE
2,3kg
ORIGINAL PRODUCT
• Çikolata, Muz, Stracciatella, Vanilya/Çilek, Vanilya/Karamel Aroma Seçenekleri ile
Sepete Ekle
SUPPLEMENTLER .COM
%100 Orijinal Ürün Garantisi
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Kapıda Ödeme
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş
TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1 348)

DURMAK YOK!

Şampiyonluk yolunda ilerliyorsunuz. O zaman vazgeçmek yok.



"Çalışkanlığın eşlik etmediği bir yetenek hiçbir şeydir."
—Cristiano Ronaldo

"Yararlı olanı kendine uydur, yararsızı hayatından çıkar ve tümüyle senin olanı sakın bırakma."
—Bruce Lee

"Hayata galip gelen, en sağlam genetiğe veya potansiyele sahip adam değildir; galibiyet, en çok sebat edenindir."
—Greg Plitt

"En sakin kalmamız gereken zamanlar güçlüklerle karşılaştığınız zamanlardır. Bir adım gerileyin, güçlü durun, kendinize hâkim olun ve bastırın."
—LL Cool J

"Başarılı insan, çekindiğini yapabilen insandır."
—Franco Columbu

"Başarı kimsenin malı değildir. Bedeli her gün ödenmesi gereken kiralık bir şeydir."
—J.J. Watt

PER BERNAL; GETTY IMAGES (4); ZELLER/©FITNESS PUBLICATIONS INC./COURTESY OF WEIDER HEALTH & FITNESS


SUPPLEMENTLER .COM
TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1 348)
Supplementler.com
Sporcu Gıdasında Türkiye'nin
1 Numarası
HARD LINE
WHEY 3MATRIX
WEIDER
PREMIUM WHEY
WITH 20% WHEY ISOLATE
SCITEC NUTRITION
100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
ON
GOLD STANDARD
100% WHEY
MULTIPOWER
100% PURE WHEY PROTEIN
%100 Orijinal Ürün Garantisi
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Kapıda Ödeme
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş
MAĞAZALARIMIZ
ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM
ANTALYA ◆ TerraCity AVM
BURSA ◆ Zafer Plaza
ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM
İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park · Mall of İstanbul
Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul
İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM